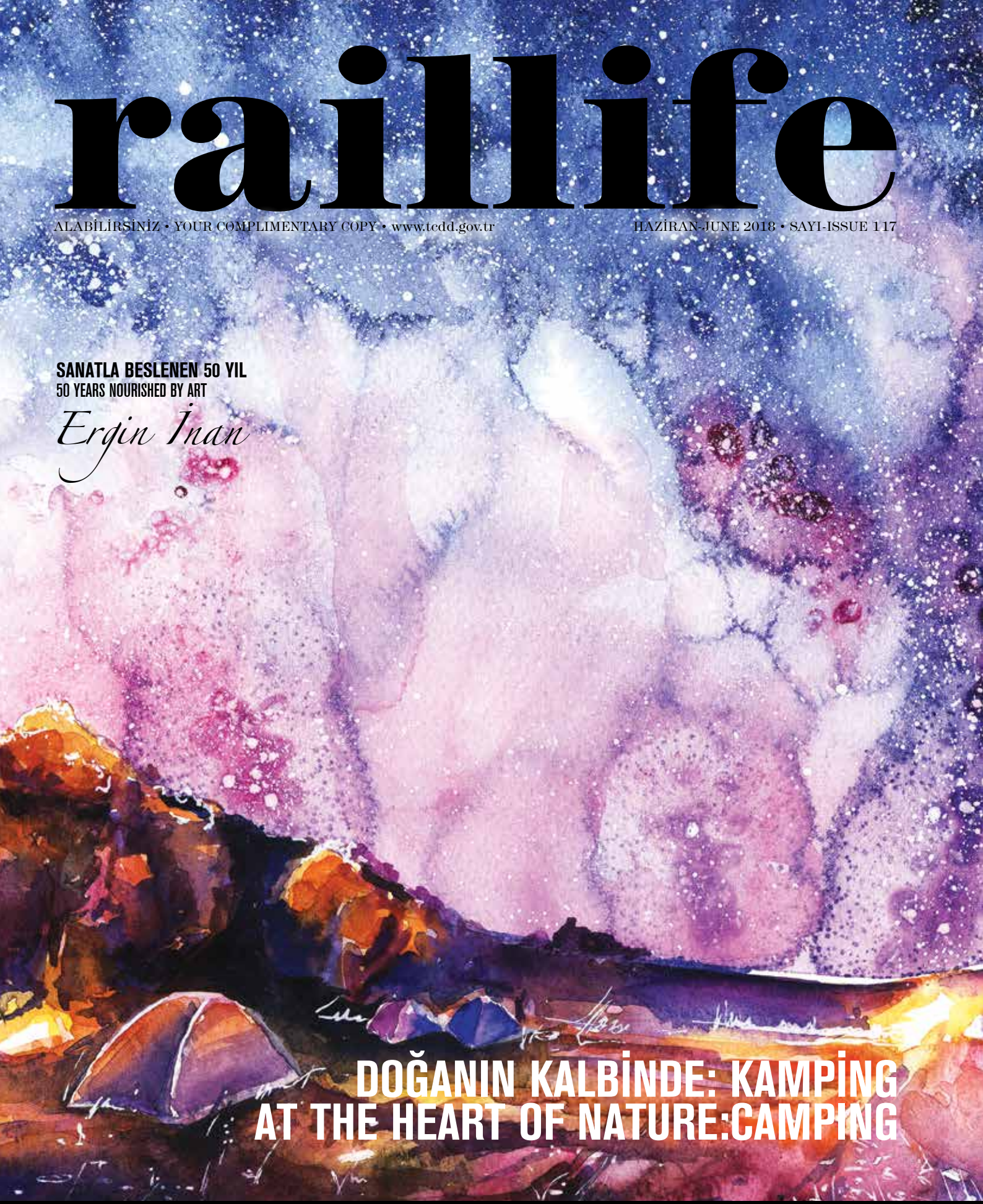
raillife

ALABİLİRSİNİZ • YOUR COMPLIMENTARY COPY • www.tcdd.gov.tr HAZİRAN-JUNE 2018 • SAYI-ISSUE 117

SANATLA BESLENEN 50 YIL
50 YEARS NOURISHED BY ART
Ergin İnan



DOĞANIN KALBİNDE: KAMPİNG
AT THE HEART OF NATURE:CAMPING

EDINBURGH KRALİYET BOTANİK BAHÇESİ / ROYAL BOTANIC GARDEN EDINBURGH

Kablo TÜRKSAT

DÖRT DÖRTLÜK

16 Mbps'ye Kadar 50 GB AKN'li
EkoSınırsız Kablonet
+ KabloTV Giriş Paketi

27 ay taahhüt sözünüze
ilk üç ay sadece

29,99 TL

Sonrasında ayda sadece 49,99 TL

0850 804 4444 turksatkablo.com.tr /turksatkablo /turksatkablo

18 KENTLER VE SEMBOLLER
CITIES AND SYMBOLS
Edinburgh Kraliyet Botanik Bahçesi
Royal Botanic Garden Edinburg

20 RÖPORTAJ
INTERVIEW
Sanatla beslenen 50 yıl
50 years nourished by art
Ergin İnan

26 KAPAK
COVER
Doğanın kalbinde: Kamping
At the heart of nature: Camping

34 SAĞLIK
HEALTH
Yazın su ve güneşle ilişkinize mesafe koyun
Put some distance between you and water and the sun

40 ŞEFLERİN MUTFAĞI
CHEFS' KITCHEN
Dürüme yepyeni bir boyut katıyor
Adding a new dimension to rolls

46 GEZİ
TRAVEL
Yaşatan kent: Lizbon
The city where you feel alive: Lisbon

54 HOBİ
HOBBY
Doğru spor yapmanın abc'si
The abc of exercising correctly

Türk Telekom Cebinde

Kamu çalışanlarına Türk Telekom'dan süper avantajlı teklifler

Ücretsiz WhatsApp

24TL 4GB
29TL 6GB
34TL 8GB
39TL 10GB
+ 1000 DK 1000 SMS

Türk Telekom mobil hatlarla sınırsız konuşma

Türk Telekom

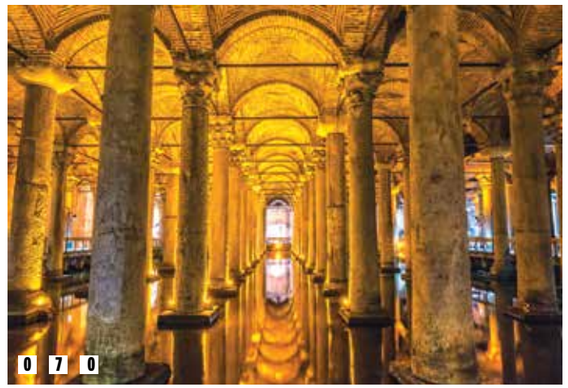
Tarifelerden, kamu kurumlarında çalışan müşteriler ilgili kurum kimliklerini ileterek, ilgili kamu kurumlarında çalışmayanlar ise tarifelere kayıtlı müşterilerin referansıyla faydalanabilecektir. Taahhütlü fiyatlardan yararlanabilmek için, SOZ yazıp 5555'e SMS atılması gerekir. Yurtiçi WhatsApp kullanımları ücretsiz kullanım hakkı olan 1024 MB'ye ulaştığında bağlantı hızı 128 Kbps'ye düşürülecek, fatura dönemi sonuna kadar belirtilen hızla ücretsiz kullanım devam edecektir. Yurtdışı WhatsApp kullanımında ücretsiz kullanım hakkı 50 MB'dir. 50 MB sonrası yurtdışı kullanımlar yurtdışında geçerli mevcut tarife/paketler üzerinden ücretlendirilir. Ücretsiz WhatsApp faydasına sesli aramalar dahil değildir. Taahhüt onay SMS'i 1 TL ile ücretlendirilir. Telsiz kullanım ücreti alınır. KDV ve ÖİV dahildir. Avea İletişim Hizmetleri A.Ş. hizmetidir. Ayrıntılı bilgi için: www.turktelekom.com.tr

58 GİRİŞİM
INITIATIVE
Yediğimiz içtiğimiz her şey dönüşüyor
Everything we eat or drink transforms

62 ZANAAT
CRAFT
Orta Doğu'nun ardından sıra Avrupa'da
Europe is next after the Middle East

68 TREN YAZILARI
TRAIN ARTICLES
Haydarpaşa'dan geçerken...
While passing by Haydarpaşa...

70 KEŞFET
EXPLORE
İstanbul'un yeraltı hazineleri: Sarnıçlar
Underground treasures of İstanbul: Cisterns



78 MODA
FASHION
Erkek saç modası
Men's hair trends

84 DEKORASYON
DECORATION
En güzel yazlık dekorasyonu
The prettiest summer decoration

88 TEKNOLOJİ
TECHNOLOGY
Pttmessenger testlerden başarıyla geçti
Pttmessenger passed the tests with success

Ahmet ARSLAN
Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanı
Minister of Transportation Maritime and Communication

TÜRKİYE, DEMİRYOLLARINDA ARTIK KARAR VERİCİ ÜLKELER LİGİNDE

TR Sevgili Yolcular,

Türkiye; bulunduğu coğrafya, sosyal, kültürel, ekonomik dokusu ve Avrupa ile Asya arasındaki köprü olmasıyla dünyada merkez bir ülke konumundadır. Bu nedenledir ki; Türkiye'nin demiryolları ve demiryolları endüstrisi yapısı gereği küresel karakter arz etmektedir. Bu kapsamda Türkiye'yi gerçek anlamda köprü haline getirecek birbirinden önemli demiryolu projeleri 15 yılda hayata geçmiştir. Marmaray ve Bakü-Tiflis-Kars Projeleri başarıyla hizmete girmiş, Türkiye'nin ihtiyacı olan yüksek hızlı tren hatlarının yapımına başlanmış, milletimizin hızlı tren rüyası gerçeğe dönüşmüştür.

Şu anda da Ankara-İzmir ve Ankara-Sivas arasında yüksek hızlı tren hattı başta olmak üzere 1.870 kilometresi yüksek hızlı, 1.290 kilometre hızlı ve 807 kilometre konvansiyonel olmak üzere toplam 3.967 kilometre yeni demiryolunun yapımı devam etmektedir. Kısacası ülkemizin dört bir yanı hızlı tren ağları ile donatılmakta, ülkemizin iki yakası hızlı tren ağları ile bağlanmaktadır.

Sadece demiryollarımız değil, Türkiye'nin tüm ulaşım modları Avrupa seviyesinin üzerine taşınmaktadır. Ancak bununla beraber ülkemizi gerçek anlamda demiryollarında küresel bir oyuncu, hatta karar vericilerden biri haline getirmek ehemmiyet taşımaktadır. Bu noktada TCDD'nin, UIC'nin hem Avrupa (RAE) hem de Ortadoğu Bölgesel Kurulu'nun (RAME) önde gelen üyesi olmasına büyük önem atfediyoruz.

Ayrıca UIC Dünya Yüksek Hızlı Demiryolu Kongresi ve Yüksek Hızlı Demiryolu Fuarı'nın 10'uncusunu Mayıs ayında Başbakanımız Sayın Binali Yıldırım'ın himayelerinde Ankara'da yapılması da ülkemizin geldiği konumu gözler önüne sermektedir.

Ülkemizin demiryollarına verdiği önem sayesinde Türkiye, bu tür kongrelere ev sahipliği yapmayı sürdürerek sektörün en önemli aktörlerinden biri olmaya da devam edecektir.

İyi Yolculuklar...

TURKEY IS NOW IN THE LEAGUE OF DECISION MAKING COUNTRIES IN TERMS OF RAILWAYS

EN *Dear Passengers,*

Turkey is in a central position in the world in terms of its geography, its social, cultural and economic texture and being a bridge between Europe and Asia. Therefore, Turkey's railways and railway industry are of global character due to their structure. In this context, the most important railway projects, which will make Turkey a bridge in real terms, have been realized in the past 15 years. The Marmaray and the Baku-Tbilisi-Kars projects have successfully been put into service; Turkey began the construction of high-speed rail lines, which are needed; our nation's high-speed train dream has become a reality. Currently, the construction of 3,967 kilometers of new railway lines, including 1,870 kilometers of high-speed railways, 1,290 kilometers of speed and 807 kilometers of conventional railways, is continuing between Ankara-İzmir and Ankara-Sivas. In short, all sides of our country are being equipped with high-speed train networks and two sides of our country are being connected by high-speed train networks. Not only our railroads, but all means of transportation in Turkey are brought above the European level. However, it is important to make our country in railways one of the global players, even decision makers, in the real sense. At this point, we attach great importance to the TCDD's being a leading member of UIC both in the Regional Assembly for Europe (RAE) and for Middle East (RAME). In addition, the organization of the 10th of the UIC's World Congress on High Speed Rail and High Speed Rail Trade Exhibition under the auspices of the Honorable Prime Minister Binali Yıldırım in Ankara in May, also reveals the position of our country.

By means of the emphasis on the railways of our country, Turkey will continue to be one of the most important actors in the sector by continuing to host such congresses.

Have a nice trip...

İsa APAYDIN
TCDD Genel Müdürü
Director General of TCDD

10.DÜNYA YÜKSEK HIZLI DEMİRYOLU KONGRESİ'NE EV SAHİPLİĞİ YAPTIK

TR 2003 yılından itibaren demiryolunun devlet politikası olarak kabul edilmesi ve yeterli kaynak ayrılmasıyla demiryolu sektörüne 2003 yılından bugüne kadar 23,5 milyar dolar yatırım yapıldı.
Bu yatırımların en başında yüksek hızlı ve hızlı tren projeleri geliyor.
İşletmeye açılan 1.213 km Yüksek Hızlı Demiryolu hatlarında bugüne kadar 40 milyon yolcu YHT'lerle seyahat etti.
Ankara-Sivas ve Ankara-İzmir Yüksek Hızlı demiryolu hatlarının inşası sürerken hem yük hem de yolcu taşımak üzere hızlı demiryolu çalışmaları da devam ediyor.
Ülkemizde son yıllarda demiryolu sektöründe meydana gelen olumlu ve hızlı gelişmeler, halkımızın büyük beğenisini kazandığı gibi dünya kamuoyu ve demiryolu kuruluşları tarafından da ilgiyle takip ediliyor. Dünyadaki gelişmelere uyumlu olarak üyeleri arasında işbirliğini geliştiren ve faaliyetleri demiryolu taşımacılığının geliştirilmesi ile ilgili tüm alanları kapsayan Uluslararası Demiryolları Birliği'nin (UIC) önemi daha da artıyor.
5 kıtadaki 195 üyesiyle demiryolları alanında dünya çapındaki en büyük organizasyon niteliğindeki UIC Başkan Yardımcılığı görevine seçilmiş olmam da TCDD'nin parlayan yıldızının uluslararası düzeydeki yansımasıdır.
Bu coğrafyada ilk kez Türkiye'de düzenlenen UIC'nin Dünya Yüksek Hızlı Demiryolu Kongresi ve Fuarı'nın 10'uncusuna TCDD olarak ev sahipliği yaptık.
UDH Bakanımız Ahmet Arslan'ın katılımlarıyla, bugünün ve yarının demiryollarını hazırlamakla görevli karar alıcılar ve temel aktörleri buluşturan 10. Dünya Yüksek Hızlı Demiryolu Kongresi ve Fuarı 30 ayrı ülkeden 150 konuşmacı ile 1000'in üzerinde katılımcıyla gerçekleştirildi.
Ülkemiz ve TCDD olarak, yüksek hız alanında tüm paydaşları bir araya getiren Kongreye ev sahipliği yapmaktan ve misafirlerimizi ağırlamaktan büyük memnuniyet duyuyoruz.
Eriştiğimiz imkan ve kabiliyetleri diğer ülkelerle paylaşmaya ve işbirliği yapmaya devam edeceğiz.
İyi yolculuklar...

WE HOSTED THE 10TH OF THE WORLD CONGRESS ON HIGH SPEED RAIL

EN *From 2003 onwards, 23.5 billion dollars have been invested in the railway sector , with railways being considered as a state policy and reserving sufficient resources in 2003.*
The leading ones among these investments are the high-speed and fast train projects. Up to now, 40 million passengers have traveled by the YHTs on the 1.213 km long High Speed Railway lines that were put into service. While Ankara-Sivas and Ankara-İzmir High Speed railway lines are under construction, fast railway construction works continue to carry both cargo and passengers. The positive and rapid developments that have taken place in the railway sector in our country in recent years have been followed with interest by the world public opinion and railway organizations, as well as gaining the great appreciation of our people. In line with developments around the world, the importance of the International Union of Railways (UIC), which develops cooperation among its members and encompasses all areas related to the development of rail transport, is increasing.
The fact that I was elected to serve as the Vice Chairman of the UIC, the largest organization in the world in the railway sector with 195 members on 5 continents, is an international reflection of the shining star of the TCDD. As the TCDD, we hosted the 10th of the UIC World Congress on High Speed Rail and Trade Exhibition for the first time in this geography in Turkey. The 10th World Congress on High Speed Railway and Trade Exhibition, which brings together decision makers and key actors who are tasked with preparing the railways of today and tomorrow, was realized with more than 1000 participants and 150 speakers from 30 different countries, and with the participation of Minister of the UDH Ahmet Arslan as well. On behalf of our country and the TCDD, we are very pleased to host the congress, which brings together all the stakeholders in the field of high speed, and to welcome our guests. We will continue to share and co-operate with other countries the capabilities and opportunities we have obtained. Have a nice trip...

raillife

Aylık Seyahat ve Aktüalite Dergisi
Yıl: 9 / Sayı: 117
YÖNETİM / ***Management***

İsa Apaydın
TCDD'yi Geliştirme ve TCDD Personeli Dayanışma ve Yardımlaşma Vakfı adına Sahibi,
Mütevelli Heyeti Başkanı
Chairman of the Board on Behalf of TCDD Foundation

Murat Kavak
TCDD'yi Geliştirme ve TCDD Personeli Dayanışma ve Yardımlaşma Vakfı adına,
Vakıf Yönetim Kurulu Başkanı
Chairman of the Board of Committee on Behalf of TCDD Foundation

Ferhat Arslan
İmtiyaz Sahibi TCDD Vakfı Genel Müdürü
TCDD Foundation General Manager

YÖNETİM YERİ / ***Management Address***
Çankırı Cad. Taş Han No: 9 / 37 Ulus-ANKARA
Tel: 0312 324 2399

HOSS AJANS YÖNETİMİ

Ahmet Utku
Yayın Grubu Başkanı / *President*

Hakan Çetin
Finans Koordinatorü / *Finance Coordinator*

Nagehan Aydın
Editoryal Koordinator / *Deputy Editorial Coordinator*
nagehanaydin@hossajans.com.tr

Özden Yorgancı
Sorumlu Müdür / *Manager*
ozdenyorganci@hossajans.com.tr

YAPIM - TASARIM / ***Production - Design***
Ebru İnal
Görsel Editör / *Visual Editor*
ebruinal@hossajans.com.tr

İbrahim Kekeç
Editör / *Editor*

Işıl Artış
İngilizce / *English*

KATKIDA BULUNANLAR / ***Contributors***
Selin Akgün, Ertuğrul Arslan, Beril Şen,
Ela Demirciler, Tarık Er, Türkan Balaban

Tasarım / Design
www.hossajans.com.tr

REKLAM / ***Advertisment***

Şakir Kurter
Genel Koordinator / *General Coordinator*

Uğur Genç
Reklam Satış Direktörü / *Advertisment Sales Director*
ugurgenc@hossajans.com.tr

S2 ULUSLARARASI MEDYA VE STRATEJİK ARAŞTIRMALAR LTD. ŞTİ.
Via Green, Mustafa Kemal Mah. 2079. Sok. No: A/44 Eskişehir Yolu, Çankaya / ANKARA
Tel: +90 312 417 14 15 / 417 14 20
Faks: +90 312 417 14 94
www.hossajans.com.tr / www.s2medya.com.tr

ELEŞTİRİLERİNİZ İÇİN / ***Give us feedback***
info@hossajans.com.tr

BASKI-CİLT / ***Printing-Binding***
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: 0216 585 90 00

Yayın Türü
Yerel Süreli Aylık Dergi

Basım Tarihi
28-05-2018

www.raillife.com.tr

BAKAN ARSLAN, UPU DÜNYA CEO FORUMU'NA KATILDI

MINISTER ARSLAN PARTICIPATED IN THE WORLD CEO FORUM OF THE UPU

TR Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Ahmet Arslan, Dünya Posta Birliği (UPU) Dünya CEO Forumu'nun açılışına katıldı. Açılışta konuşma yapan Bakan Arslan, İstanbul Dünya Posta Stratejisi'nin posta ağ yapısının işlerliğini artırmak, sürdürülebilir ve modern ürünler ortaya çıkarmak, pazarın ve sektörün etkin işlemesini sağlamak gibi üç önemli temel amaç üzerine kurulduğunu belirtti. Arslan, "20 Kasım 2017'de Antalya'da bir araya geldiğimiz Uluslararası E-Ticaret Konferansı ve bugün bir araya geldiğimiz UPU Dünya CEO Forumu 2018'de bu çalışmaların en güzel örneklerini ortaya koyduk" dedi. Arslan, çok sayıda ülkenin delegeleriyle yönetici düzeyinde gerçekleştirilen görüşmelerde posta hizmetleri, iletişim ve fiber optik altyapı gibi konularda görüş alışverişinde bulunulduğunu ve muhtemel ortak çalışma alanları belirlendiğini bildirdi. PTT'nin geçmişi ve sunduğu hizmetler konusunda katılımcılara bilgi veren Arslan, PTT'nin posta, kargo-lojistik, e-ticaret, bankacılık, sigortacılık gibi birçok alanda vatandaşların hayatını kolaylaştıran hizmetler sunduğunu anlattı. Arslan, 4 bin 870 iş yeri, 41 bin 742 personeli, yaygın hizmet ağı ve sektöründeki öncü konumuyla bir dünya markası olma yolunda hızla ilerleyen PTT'nin birçok uluslararası başarıya da imza attığını söyledi.

EN *Minister of the Transport, Maritime Affairs, and Communication Ahmet Arslan participated in the opening ceremony of the World CEO Forum of the Universal Postal Union. Giving a speech at the ceremony, Minister Arslan stated that the İstanbul Universal Postal Strategy is based on three important basic goals such as increasing the functionality of the postal network, creating substantial and modern products, efficient process of the market and the sector. Arslan said, "We have delivered the best examples of those works at the International E-commerce Conference, where we met in Antalya on November 20, 2017, and at the World CEO Forum of the UPU 2018, where we all gathered today." Arslan said that views on issues such as postal services, communications and fiber optic infrastructure were exchanged and possible areas of common work were identified in talks held at the executive level with the delegates of several countries. Arslan informed the participants about the past and the current services of the PTT and explained that the PTT offers services that facilitate the life of many citizens such as postal, cargo-logistics, e-commerce, banking, and insurance. Arslan said that the PTT, which has progressed rapidly on its way to become a world brand with its 4 thousand 870 offices, 41 thousand 742 personnel, widespread service network and its leading position in the sector, has achieved many international successes.*

10. UIC DÜNYA YÜKSEK HIZLI DEMİRYOLU KONGRESİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

10TH OF THE UIC's WORLD CONGRESS ON HIGH SPEED RAIL WAS REALIZED

TR Dünyadaki en önemli yüksek hızlı demiryolu etkinliği olan ve Türkiye'de ilk kez düzenlenen Uluslararası Demiryolları Birliği'nin (UIC) Dünya Yüksek Hızlı Demiryolu Kongresi ve Fuarı'nın 10.su 08-11 Mayıs tarihlerinde, UDH Bakanı Ahmet Arslan'ın katılımıyla TCDD ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Kongreye UDH Bakanı Ahmet Arslan'ın yanı sıra, TCDD Genel Müdürü ve UIC Başkan Yardımcısı İsa Apaydın, UIC Genel Müdürü Jean-Pierre Loubinoux, UIC Başkanı Renato Mazzoncini, bürokratlar, milletvekilleri ve 1000'in üzerinde katılımcı iştirak etti.

30 ayrı ülkeden toplam 150 konuşmacının katıldığı Kongrenin açılış töreninde konuşan UDH Bakanı Ahmet Arslan; Kongreyi, bu coğrafyanın ihtiyaçlarının tespitinde, yüksek hızlı demiryolu teknolojilerinin teknik ve uygulamalarının sürdürülebilir paylaşımında bir platform olarak gördüğünü ve ülkemizi gerçek anlamda demiryolu sektöründe küresel bir oyuncu hatta karar verici hale getirmek adına 15 yıldır gayret ettiklerini dile getirdi.

Bakan Arslan, TCDD'nin UIC'nin hem Avrupa hem de Ortadoğu Bölgesel Kurulunun önde gelen üyesi olmasının çok önemli olduğunu söyledi. TCDD Genel Müdürü İsa Apaydın ise konuşmasında, "Bu önemli kongrenin bu coğrafyada ilk kez ev sahipliğimizde Türkiye'de düzenleniyor olması bizim için büyük bir onur kaynağıdır. Ülkemizde başarılı bir şekilde uygulanan yüksek hızlı demiryolu işletmeciliğinin tüm komşu ülkelere örnek olduğuna memnuniyetle şahit oluyoruz." diye konuştu.

Kongre kapsamında dünyadaki demiryolu sistemlerindeki gelişmelerin sergilendiği ticari bir fuar da düzenlendi.

EN *The world's most important high-speed rail event, 10th of the International Union of Railways (UIC) World Congress on High Speed Rail and the Trade Exhibition, held in Turkey for the first time, was realized by TCDD with the participation of Minister of the UDH Ahmet Arslan between 08-11 of May.*

Director General of the TCDD and Vice Chairman of the UIC İsa Apaydın, Director General of the UIC Jean-Pierre Loubinoux, Chairman of the UIC Renato Mazzoncini, bureaucrats, parliamentarians and over 1000 participants attended the congress, as well as Minister of the UDH Ahmet Arslan.

Minister of the UDH Ahmet Arslan, who spoke at the opening ceremony of the congress, participated by a total of 150 speakers from 30 different countries, said that he sees the Congress as a platform to determine the needs of this geography and to share sustainably the technologies and applications of high-speed rail technology and they have been working to make the country truly a global player, moreover a rule maker, in the railway sector for the last 15 years. Minister Arslan said it was very important for the TCDD to be a leading member of the UIC's Regional Board to both Europe and the Middle East.

Director General of the TCDD İsa Apaydın said in his speech, "The organization of this important congress in this geography hosted by us for the first time in Turkey is a great honor for us. We are witnessing gladly that the successful implementation of the high-speed railway operations in our country is setting an example to all neighboring countries."

Within the scope of the congress, a trade exhibition where the developments in railway systems around the world were exhibited was organized.

BAŞKENTRAY'A TAM NOT
FULL MARKS TO BAŞKENTRAY

TR Açılışından bu yana 1,5 milyona yakın Ankaralı'ya hizmet veren Başkentray, sağladığı zaman tasarrufu ve seyahat konforu ile kullanıcılarından tam not aldı.
Kayaş-Sincan banliyö hattını metro standardına getiren Başkentray, 12 Nisan 2018 tarihinde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Başbakan Binali Yıldırım ve Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Ahmet Arslan'ın katılımlarıyla hizmete girmişti.
TCDD Taşımacılık A.Ş. tarafından işletilen Başkentray ile Kayaş-Sincan aksındaki yolculuk süresi 59 dakikadan 49 dakikaya düşerken, kentiçi ulaşım sistemlerinde de önemli bir rahatlama sağladı.
Kayaş-Sincan arasında 36 kilometre uzunluğundaki demiryolu hattı boyunca biri YHT Eryaman Gar olmak üzere 23 banliyö istasyonunda hizmet veren Başkentray ile Yenişehir İstasyonu'ndan Kızılay Metrosu'na, Kurtuluş ve Maltepe istasyonlarından Ankaray'a aktarma yapmak mümkün.
Başkentray, vatandaşların şehir içi ulaşımda tek bir kartla seyahat etmelerini sağlamak amacıyla EGO'nun kurduğu "Elektronik Ücret Toplama Sistemi'ne de (ANKARAKART) dahil edildi.
İstasyon ve trenlerde engelli vatandaşların rahatça seyahat edebilmeleri için her türlü tedbir de alınmış durumda.

EN *Başkentray that has served to about 1.5 million people of Ankara since its opening received full marks by its users for its comfort and time saving provided.*
Başkentray, which brought the Kayaş-Sincan suburban line to the metro standard, was put into service with the participation of President Recep Tayyip Erdoğan, Prime Minister Binali Yıldırım and Minister of Transportation, Maritime Affairs and Communications Ahmet Arslan on April 12, 2018.
The travel time between Başkentray and Kayaş-Sincan, which is operated by TCDD Taşımacılık A.Ş., was reduced from 59 minutes to 49 minutes and it also provided a significant relief in the urban transport systems.
It is possible to transfer from Yenişehir Station to Kızılay Metro, and from Kurtuluş and Maltepe stations to Ankaray via Başkentray, which serves along the railway line between Kayaş and Sincan at 23 suburban stations, one of which is YHT Eryaman Terminal.
Başkentray is also included in the Electronic Fare Collection System (ANKARAKART), established by EGO, to enable citizens to travel with a single card in urban transport.

EDINBURGH KRALİYET BOTANİK BAHÇESİ

TÜRKAN BALABAN

TR İskoçya'da yüzlerce yıl önce kuruluş olan Edinburgh Kraliyet Botanik bahçesinde dolaşmak sizi yeşilin ve doğanın bin bir türlü sırrını keşfetmeye götürüyor.
1670 yılında bitkiler üzerinde bilimsel çalışmalar yapma ve şifalı bitkiler yetiştirme amacıyla kurulan bahçe; bugün içerisinde binlerce farklı bitkisiyle, turistlerin de gözden mekanlarından birisi haline geldi.
Kendine has özel bir bitki koleksiyonu bulunan bahçede 13 binden fazla bitki türü, 3 milyondan fazla da korunmuş bitki örneği bulunuyor. Arazide bitkiler için araştırma ve iyileştirme amaçlı çalışma yapan laboratuvarlar da yer alıyor.
Botanik bahçesinde girişindeki küçük mağazadan çeşitli bitki tohumları alabilirsiniz.
Ayrıca bahçede özel bir bölümde öğrenciler kendileri için ayrılmış bir alanda istedikleri bir bitkiyi yetiştirebiliyor ve toprakla, bitkilerle ilgili bilgilerini artırabiliyorlar.
Bahçenin güzelliğinden etkilenen birçok çiftin evliliğe ilk adımı atabilmesi için alanda nikah törenleri için ayrılmış bir yer de bulunuyor.
Çocukların oyun alanları, ziyaretçilerin dinlenebileceği parklar ve süs havuzlarının bulunduğu bahçede doğanın zenginliğine kendinizi bırakabilir ve orijinal enstantaneler yakalayabilirsiniz.
Haftanın her günü açık olan Edinburgh Kraliyet Bahçesi'ne girişler de ücretsiz.

ROYAL BOTANIC GARDEN EDINBURGH

EN *Walking around the Royal Botanic Garden Edinburgh, which was founded hundreds of years ago in Scotland, takes you to discover a thousand and one secrets of greenery and nature.*
The garden was established in 1670 with the purpose of carrying out scientific studies on plants and growing medicinal plants; today, the garden that has thousands of different plants has become one of the popular tourist attractions.
The garden, which has its unique collection of plants, has more than 13 thousand plant species and over 3 million protected plant specimens. There are also labs that run research and improvement works for plants in the field.
At the botanical garden you can buy various plant seeds from the small shop located at the entrance.
Also, in a special section reserved in the garden, students can grow a plant that they want, and they can increase their knowledge of the soil and plants.
There are also places reserved for wedding ceremonies so that many couples affected by the beauty of the garden can take the first step towards marriage in here.
In the garden, where there are playgrounds for children, parks to rest for visitors, and ornamental pools, you can leave yourself to nature and capture original snapshots.
Entry to the Royal Botanic Garden Edinburgh, which is open every day of the week, is free.

SANATLA BESLENEN 50 YIL
50 YEARS NOURISHED BY ART

Ergin İnan

GEÇTİĞİMİZ YIL 50. SANAT YILINI KUTLAYAN ERGİN İNAN ÜRETMEYE DEVAM EDİYOR. SANATÇININ 50. YILINA İTAFEN ESERLERİNDEN OLUŞAN ÖZEL KİTAP DA RAFLARDA YERİNİ ALIYOR.

HAVING CELEBRATED HIS 50TH ANNIVERSARY IN ART, ERGİN İNAN CONTINUES TO PRODUCE. THE SPECIAL BOOK, AN ALBUM OF HIS WORKS, EDITED TO HONOR HIS 50TH ANNIVERSARY HAS TAKEN ITS PLACE ON SHELVES OF BOOK STORES.

ŞEBNEM KIRCI

TR Ergin İnan, Malatya'da başlayan İstanbul ve Almanya'da devam eden sanat yaşamının 50. yılını doldurdu. Kendine has üslubü ile ortaya çıkardığı renkli tablolar resim dünyasında büyük ilgi görmeye devam ediyor. Ergin İnan ile bir araya gelerek uzun sanat yaşamı üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

EN *Ergin İnan completed the 50th year in his art life, which started in Malatya and then continued in İstanbul and Germany. The colorful paintings that are revealed with his unique style continue to attract great interest in the world of painting. We met with Ergin İnan and realized a pleasant conversation about his art life.*

Boya tekniğiniz ile öne çıkıyorsunuz temeli nereye dayanıyor?
Temeli Almanya'da gittiğim Münih Akademi'ye dayanıyor. Orada bu tekniğimi geliştirmeye başladım. 70'li yıllarda boya resimlerimi daha çok üretmeye başladım. Tabii ki okulda boya resimleri yapıyorduk. Boya teknolojisini kullanmak ya da çok iyi öğrenebilmek bazı imkanlarla oldu. Münih Akademisi'nde bulunmam o imkanı bana getirdi. Orada önemli bir hocamız vardı bize geçmişteki bütün teknikleri anlatır ve uygulamalı olarak gösterirdi.

You have become to prominence through your painting techniques; what do you base this on?
It is based on the Academy of Munich, where I was trained in Germany. I started to develop my technique there. I started producing more of my paints in the 70s. Well, of course, we were working on paints at the school, too. Using or learning well the paint technology happened through some opportunities. Studying at the Academy of Munich had gave it to me. There was an important trainer there and he used to teach us all the techniques used in the past and how to practice with them.

Boya ve renk üzerindeki başarılı etkiniz için ne söylersiniz?
Geçmişten bugüne değerlendirme yaptığımda, deseni ve boyayı iyi kavramak, düşüncenizi çok daha iyi ortaya koymanız ile oluyor diyebilirim. Bu sergi bugünü yansıtırken geçmişten ipuçları sunuyor.

What would you tell us about your success in paint and color?
When I make an evaluation from the past until today, understanding patterns and paints happen through a much better way of expressing your thoughts. This exhibition presents clues from the past as it reflects the present.

Farklı disiplinlerde sanat üretiyor olmak nasıl bir süreç? Birbirini etkiliyor mu?
Aslında resim ve heykel farklı disiplinler gibi görülse de aynı prensipler ile üretiliyor. Üç boyutlu çalışmak ile bir

What type of a progress is making art in different disciplines? Do they affect each other?
In fact, painting and sculpture are seen as different disciplines, although they are produced with the same principles. There is no

yüzeyde çizim yapmak arasında çok büyük bir fark yok. Benim bir dönem yaptığım kümbet formlarının üzerinde yaptığım resimlerde resim ve heykel birleşmiş oldu. Disiplinlerin birlikteliği var burada. Bugünkü resim anlayışında şekillendirme ve yüzeyde çalışma bir arada görülüyor. Çağdaş resim anlayışında çok farklı performanslar bir arada bulunuyor. Teknoloji, hologram kullanımı artık resimde yaygın olarak kullanılıyor. Bütün dünyada bunu görüyoruz.

Heykel ve resim üretirken benzer bir ilhamla mı yola çıkıyorsunuz?
Heykellerimde, resim üretirken nasıl içimden gelen bir duygu ile hareket ediyorsam burada da aynı şekilde, içimden gelen bir duygu ile ellerimle form veriyorum. Heykel çalışmalarım beni bir anlamda dinlendiriyor.

Artık imzanız haline gelene böcek figürlerinizin başlangıç hikayesi Salzburg Yaz Akademisi'nden bir hocanıza yazdığınız mektup ile başlıyor, anlatır mısınız?
Oradaki hocam aslında İtalyan'dı. Vendik'te profesördü. Yaz akademisinde derslerine katıldım oradan döndüğümde ona bir mektup yazmak istedim. Bir sanatçıya mektup yazarken sadece sözcükler olamaz diye düşündüm. Kendi resmimden bir şeyler yapmalıyım derken yerde böcekleri gördüm ve onları bir harf bir sözcük gibi resmettim. Sene 1969'du, o tarihten itibaren böcekleri resimlerime taşıdım.

big difference between working with three dimensional objects and drawing on a surface. I combined paintings with sculptures during a period by making paintings on the dome formed sculptures that I made. The union of disciplines can be seen in those works. In today's painting concept, shaping and working on the surface are seen together. Many different performances exist together in perception of contemporary painting. The use of technology and holograms is seen very often now in painting. We see it also all over the world.

Do you start the process with the same inspiration as you create a sculpture or a painting?
I create my sculptures with the same manner that I create my paintings, follow my emotions that come from the heart and shape my works with my hands. I feel as I am taking a rest when I am working on my sculptures.

The story of your bug figures that have become your signature starts with your letter to your teacher from Salzburg Summer Academy; would you like to share it with us?
My teacher there was originally from Italy. He was a professor in Venice. I took lessons from summer academy and when I came back I wanted to send him a letter. I think that, when you are writing to an artist, words are not enough. I decided to add something of mine. I saw bugs on the ground and I depicted them as letters and words in the letter. It was 1969. I depict bugs in my paintings ever since.

ADVERTORIAL

BES İLE TASARRUF ET
EMEKLİLİKTE RAHAT ET

Katılım Emeklilik

Katılım esaslarına uygun ürünleriyle Katılım Emeklilik, **"Gelecek Bugün Başlar"** diyerek Bireysel Emeklilik Sistemi'ne (BES) bütçenize uygun seçenekler ile katılma imkanı sunuyor.

Bireysel Emeklilik Sistemi (BES), sosyal güvenlik sistemine ek olarak, emeklilik döneminde rahat etmenizi sağlayan bir tasarruf sistemi. Katılımcılara, tasarruflarını %25 devlet katkısı ile büyütme imkanı sunan sistemde 10 yıl kalarak 56 yaşını dolduranlar emekliliğe hak kazanıyor. BES'e ne kadar erken dahil olunursa, birikimler de o kadar yüksek oluyor.

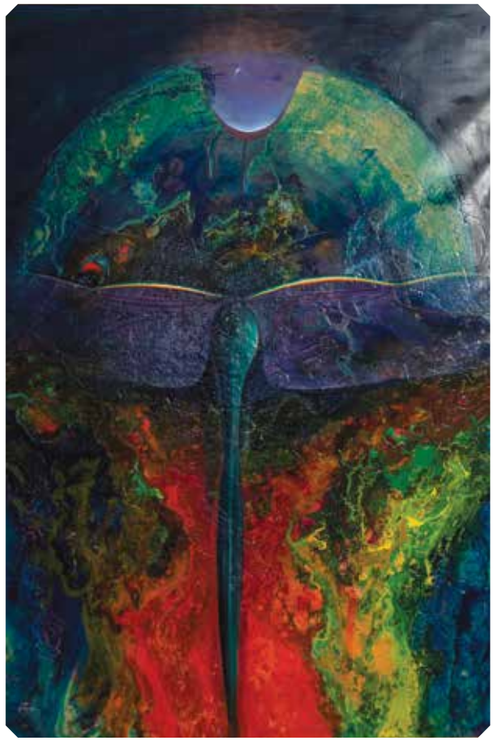
Otomatik Katılım Sistemi (OKS) dahil olmak üzere 10 milyona yakın kişinin dahil olduğu BES ile tasarruf etmenin avantajlarından siz de Katılım Emeklilik farkı ile hemen yararlanmaya başlayabilirsiniz. Tüm emeklilik fonları faizsiz ve katılım esaslarına uygun olan Katılım Emeklilik ile gönül rahatlığı ile tasarruf edebilirsiniz. Tasarruflarınız altın, döviz, kira sertifikaları gibi faizsiz enstrümanlar içeren fonlarda değer kazanır.
Üstelik katkı payı ödemelerinizi 1 ay, 3 ay, 6 ay veya yıllık gibi dilediğiniz aralıklarla gerçekleştirebilir, beklenmedik durumlarda ödemelerinize ara verebilirsiniz.

Dilediğiniz kadar tasarruf edin
BES'in hiçbir tasarruf aracında olmayan %25 devlet katkısı avantajı sayesinde, bugünkü refah seviyenizi emekliliğinizde de koruyabilirsiniz. Katılım Emeklilik'in sunduğu Hesaplı, Özel ve Güzel Katılım Planları ile bütçenize uygun alternatifi seçerek huzurlu bir geleceğe bugünden merhaba diyebilirsiniz.

NASIL BAŞVURACAKSINIZ?

Katılım Emeklilik ile BES'e katılmak için Albaraka Türk Katılım Bankası veya Kuveyt Türk Katılım Bankası şubelerine veya yurt genelindeki Katılım Emeklilik acentelerine başvurmanız yeterli.

0850 226 0 123
www.katilimemeklilik.com.tr



Resimlerinizin üzerine yazdığınız cümlelerin, mısraların ilham kaynağı nedir?
Bazen içinden gelenleri yazdım. Mesnevi çok okuduğum için ve onun eserlerinden farklı düşüncelere daldığım için bana bir yazma fikri geldi. Bu yazma düşüncesi resim ile kaynaştı. Desenle resmi ayırt etmiyorum, ikisini de aynı metot ile gerçekleştiriyorsunuz. Yazı ayrı bir resimsel biçim. Hiçbir zaman yazdığım sözcüklerin anlamını yitirtmedim. Benim yazdıklarımda düşünceler ve mesajlar var.

Resimlerinizde kullandığınız kitap sayfalarının da hikayesini anlatır mısınız?
Bir gün sahafa gittiğimde yerde öbek öbek kağıtlar görmüştüm ve sayfalardan kolajlar oluşturarak Mektuplar eserlerimi oluşturdum. Onlara "Dostlara Mektuplar" adını vermiştim. Bu kitap sayfaları Osmanlıca ve ben Osmanlıca bilmiyorum. Bir gün başımdan şöyle bir anı geçti. Fehmi Koru yaptığım bir uzun mektup eserimi görerek "Siz eski dil biliyorsunuz." dedi. Ben bilmediğimi söyledim ama ısrar etti. Ben orada bir bal tefsirinin üzerine arı resmi çizmişim bilmeden, o sebeple bildiğimi düşündüğünü açıkladı bana. Buna tesadüf ya da sezgi diyebiliriz. O sayfaların hepsi bir resimsel bir şekilde seçiliyor, rastgele konmuyor.

What is the source of inspiration of the sentences that you inscribe on your paintings?
Sometimes I inscribe what I feel. I read Mesnevi very often and find myself lost in thoughts while reading it. So, this was how the inspiration to write came. This idea of writing and painting were intertwined at some point. I do not practice any favoritism towards pattern or painting. You create both of them with the same methods. Writing is a different type of painterly form. I never let any word that I inscribed lose its meaning. What I write has messages and thoughts.

Would you also like to tell us the story of book pages that you use in your paintings?
One day when I went to a book store, I saw torn book pages on the floor and I created my collage work titled Mektuplar (Letters) with the use of book pages. I named them Dostlara Mektuplar ("Letters to Friends"). Those book pages were in the Ottoman language and I don't know Ottoman. Let me tell you a memory. One day, Fehmi Koru saw one of my long letter works and stated, "You know the old language." I told him that I did not but he insisted on that I did. He explained me then that I depicted a bee painting on an article about honey. I was unaware of that until that moment. We can call this as a coincidence or an intuition. Those pages are chosen in a painterly way not randomly.

Vivid colors are used in all of your works; what does color mean to you?
Actually, color means a lot to me because you can attach so many meanings to it. I inscribed many sentences regarding colors on my paintings. The new acrylic paints thanks to today's technology offer us many options. Painting is the outpouring of your emotions and observations. You should use fresh colors. It is important to use them without mixing or letting them become brownish. It is necessary to know well the acrylic paint technique in order to use these vivid colors. It is important to know which color can be used next to which and when. These all come to you in time.

Does this painting technique you use have a name?
I use my own technique. The paints I use are thick. I present larger paint forms in an organized combination without mixing them together and this is impulsive. Paint moves synchronized with you and the impulse.

What type of an environment does your workshop have?
You can see paints everywhere in my workshop. I live in a calm environment. I use two floors of my house as a workshop. I do not use acrylic when I make the bugs, I use the oil painting technique on them. Acrylic is very sensitive and it cannot be used as a shaper most of the time. You can capture more realistic forms by oil paints.

Eserlerinizde hep canlı renkler var, renk sizin için ne ifade ediyor?
Aslında renk çok şey ifade ediyor çünkü çok anlam yükleyebilirsiniz. Renge ait çok cümle yazdım resimlerimin üzerine. Dönemin teknolojisinden ortaya çıkan yeni akrilik boyalar bize çok seçenek de sunuyor. Resim hissettiğiniz bir duygunun, izlenimin dışa vurumu. Renkleri taze taze kullanmalısınız. Boyayı birbirine karıştırmadan, kahverengileşmeden kullanmak önemli. Bu canlı renkleri kullanmak için çok iyi akrilik boya tekniği bilmek gerekiyor. Hangi renk ne zaman hangi renkle yan yana gelecek bunu bilmek önemli. Bütün bunlar zaman içerisinde oturuyor.

Bu yaptığınız boyama tekniğinin bir adı var mı?
Ben kendime göre bir teknik gerçekleştiriyorum, bana ait bir teknik. Boyayı kalın kullanıyorum. Daha büyük boya formlarımı birbiri içerine karışmadan ya da düzenli bir karışım içinde sunuyorum, bu da içinizden gelen ani bir duyguyla oluyor. Boya içinizden gelen duygu ile birlikte sizinle harekete diyor.

Nasıl bir ortamda çalışırsınız?
Atölyemde her taraf boya doludur. Sakin bir ortamda yaşıyorum. Evimin iki katını da atölye olarak kullanıyorum. Böceklerimi yaparken akrilik kullanmıyorum, onları yaparken yağlı boya tekniği ile çalışıyorum. Akrilik çok hassas bir form ve biçimleyici olamıyor. Yağlı boya ile daha gerçekçi bir form üretebiliyorsunuz.

Yaşadığınız alanda sanata ne kadar yer var?
Evim başlanmış ve bitmemiş eserler ile dolu. Yatak odamda setin üzerinde tuttuğum resimlerim var, onlar her zaman oradalar. Bir odada kilitli tuttuğum, kimseye açmadığım resimlerim var, benim için özel olan resimler.

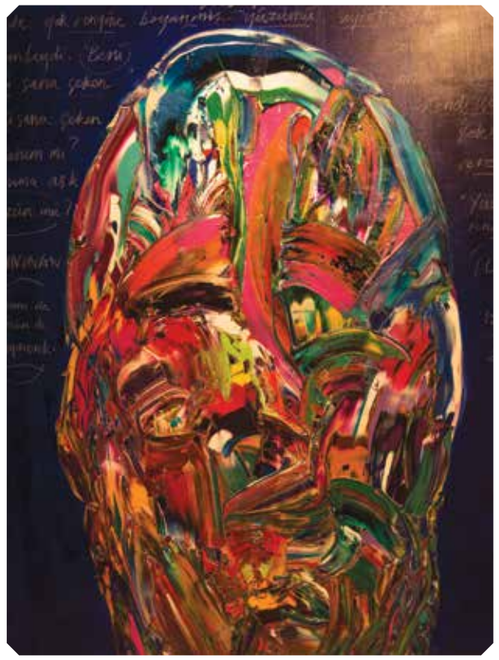
Yeditepe Üniversitesi'nde öğretmenlik yapmaya devam diyorsunuz, nasıl bir öğretmensiniz?
Hep iyi ilişkiler içerisindeyim. Her öğrenci farklı bir çalışma yürütmek ister, ona göre farklı ödevler veriyorum. Çağdaş sanat teknoloji ile birlikte değişime uğradı. Yeniliklerin içinde neyin daha iyi olduğunu gözleyerek onlara aktarmaya çalışıyorum.

Almanya'da Güzel Sanatlar Bölümü'nde okumak size neler kattı?
İstanbul Devlet Tatbiki Güzel Sanatlar Yüksek Okulu Resim Bölümü'nde okuduğum zaman da Alman hocalar ile okuduk. Türk-Alman birliği ile oluşmuştu okul. İyi ki orada şekillendim. Çok önemli hocalar vardı. Malatya'dan gelen bir öğrenci olarak farklı bir eğitim anlayışını görmüş oldum. Oradan önce resim anlayışım gördüğüm bir şeyi benzeterek kağıda aktarmaktı.

How much room is there for art in your living space?
My house is full of unfinished works. There are paintings in my bedroom and they are always there. There are paintings that I keep in a locked room and do not show to anyone. They are so special to me.

You continue to teach at Yeditepe University. What kind of a teacher do you think you are?
I have always been good in engaging with people. Every student wants to run a different type of work; so I give them assignments accordingly. Contemporary art has changed by means of technology. I try to interpret to my students the best among the innovations by observing them.

What did studying in an Academy of Arts in Germany contribute to you?
I had been taught by the German teachers when I had studied in the Department of Painting of Academy of Arts of İstanbul State University. The school was formed by a Turkish-German cooperation. I am glad that I was shaped there. There were many important teachers. I was able to be trained with a different type of educational perception as a student from Malatya. My understanding of painting was to draw what I saw on paper before. They allowed me to aim towards different thoughts there.



DOĞANIN KALBİNDE: KAMPİNG

AT THE HEART OF NATURE: CAMPING

BERİL ŞEN

TR Peribacalarından koruma altındaki ormanlara, berrak maviden yeşil yaylalara, doğanın tam kalbinde olmak isteyenlerin tutkusu olan kamping tatilleri için Türkiye'nin her bölgesi birbiriyle yarışacak denli büyüleyici doğal alanlar vaad ediyor. Gözünüzü maviye açmak, bulutların üzerinde dolaşmak, ormanların kokusunu içinize çekmek ve yıldızların altında uyumak için, önerilerimize göz atın.

EN *Every region of Turkey promises fascinating natural areas for camping vacations, the passion of those who want to be right in the heart of nature from the Fairy Chimneys to forests under protection and from the clear blue to green meadows. Take a look at our suggestions to open your eyes to the blue, to walk over the clouds, to smell the forests and to sleep under the stars.*

Sualtının büyülü dünyasında
Kaş Kamping / Kaş, Antalya

Tüneller, mercan kayalıkları, gemi ve uçak batıkları, envai çeşit balık türü ile Türkiye'nin en büyüleyici sualtı zenginliğinin kapıları Kaş'ta önünüze açılır. Kaş, Akdeniz kıyılarında sualtı görüşünün en net olduğu dalış noktalarından biri. Coğrafyasındaki çeşitlilik, sayısız dalış noktası ve Kaş'a yakınlığı ile burası yıllar boyu müdavim biriktirmiştir. Tandem paraşütle uçmak, Likya Yolu'nda trekking yapmak ya da deniz kanolarıyla ekspedisyona çıkmak da akıl çelen aktiviteler. Kaş'ta her daim hissedilen doğal yaşam ve kamping tutkusu buraya gelenlerin profiline de hakimdir. Kamping geleneğinin en sağlam örneği Kaş Kamping (www.kaskamping.com), 30 küsur yıldır Akdeniz'de sayısız müdavim edinmiş, yedi dönüm alanda, zeytin ağaçlarının gölgesinde, denize sıfır, mavi ile yeşile doyuran bir alan. Konaklama, çadır, karavan ya da ağaçların arasında yer alan bungalovlarda. Uyanır uyanmaz berrak bir denizin derinliklerine kendinizi bırakabilir, şnorkel ile denizaltı canlılığını keşfedebilir ya da deniz manzarasına karşı kitap okuyabilir, tavla oynayabilir, sıcak iklimlerin sevimli kertenkelesinin adını taşıyan Gecko Cafe'de gölgede susuzluğunuzu giderebilir ve muhteşem kaşarlı tostunu tadabilirsiniz. Gecko Beach'te caretta carettalara rastlarsanız bu sürprizin keyfini çıkarın. Burada kalmasanız bile, deniz ve kafesinden yararlanmak için geldiğinizde en iyi şekilde ağırlanacaksınız.

Mesmerizing world of underwater
The Kaş Kamping / Kaş, Antalya

The door of Turkey's most fascinating underwater riches with tunnels, coral reefs, ship and aircraft wrecks, and myriad varieties of fish species opens in front of you in Kaş. Kaş is one of the diving points where the underwater view of the Mediterranean coast is the clearest. With its geographical diversity, countless diving points and proximity to Kaş, this place has been a favorite for many years. Flying with tandem parachute, trekking on the Lycian Road or going out on an expedition by sea canoes are among wondrous activities. The natural life and camping passion felt in Kaş every day also dominate the profile of those that come here. In the shade of olive trees, at the seaside, intertwined with blue and green, the Kaş Kamping (www.kaskamping.com) is a seven acres of land area that has gained innumerable frequenters in the Mediterranean in 30 years. Accommodation is in tents, caravans or bungalows situated among the trees. Wake up to the depths of a crystal clear sea, discover a submarine while snorkeling, read a book against the seaview, play backgammon, enjoy the shade while quenching your thirst at the Gecko Cafe, named after the cool lizard of hot climates, and savor the gorgeous cheese panini. If you come across a caretta caretta at the Gecko Beach, enjoy this surprise. Even if you do not stay here, you will still be welcomed in the best way when you visit to enjoy the beach and the cafe.

A·101
HARCA
HARCA
BİTMEZ

7000
MARKET
TÜRKİYE'NİN
EN BÜYÜK
MARKET
ZİNCİRİ*

* Market sayısına göre.

Mavi ada
Ada Camping / Mosko Adası Koyu, Ayvalık
Adalarıyla meşhur Ayvalık'ta 25 adanın en büyüğü olan Cunda Adası'nın açık denize bakan tarafında, yapılaşmadan uzak, denizi temiz Mosko Adası Koyu, sakinliğini ve atmosferini koruyabilmiş bir mavi köşe. Koy ismini, hemen karşısındaki adadan alıyor. Nisandan ekim ayına kadar bu koyda yüzenler oluyor. Koyda, orman içinde, denize sıfır Ada Camping (www.adacamping.com), bungalovları, klimalı odaları, kiralık karavanları, ortak mutfağı ve çamaşırhanesi ile hem samimi hem de her bütçeye çözüm bulmaya hazır. Kampingde şemsiye ve şezlonglarda saz, palmiye ve tahta kullanımına özen gösterilmiş. Kahvaltıdan akşam yemeklerine, masalar neredeyse denizin içinde. Çadırıyla gelenlere hazır masa ve sandalyeli sazlık gölgelik alanlar ayrılmış. Ada Camping'in kendi zeytin ağaçlarından elde ettiği zeytinyağını kullanarak yaptığı mezeleri ve Ege otlarını tatmak mümkün. Patikalarda, orman içinde ya da yakın adalara çıkıp trekking yapmak mümkün. Mosko Adası'na gitmek isteyenler için kampingden kano veya sandal kiralanıyor. Ayvalık'taki özel dalış okulları isteyenleri kampingden alıp dalış sonrasında tekrar buraya bırakıyor. Ayrıca kamping olta balıkçılığı için de imkan sağlıyor. Tekneyle adaları gezin, sabah erken Cunda Taş Kahve'de kaşar simit yiyin, Ayvalık Perşembe pazarının curcunasına karışın, Ayvalık'ın arka sokaklarındaki eski evleri görün, Cunda kıyısındaki balık lokantalarında, avlanma yasağı dışındaki temmuz ve ağustos aylarında, hamsi ile sardalye arası minik papalinalardan tadın.

Blue island
The Ada Camping / Mosko Island Cove, Ayvalık
The island of Cunda is the largest of the 25 islands in Ayvalık, which is famous for its islands. Located on side of the island that faces the open sea, far away from housing, the Mosko Island Cove with clear waters is a blue corner that has been able to keep its calm and atmosphere. The cove takes its name from the island across. People swim in this cove from April until October. Located at the cove, in the forest, on the seaside, the Ada Camping (www.adacamping.com) is ready to find a solution for every budget with its bungalows, air-conditioned rooms, rental caravans, shared kitchen and laundry room. Umbrellas and lounges at the camp are made from straw, palm and wood. From breakfast to dinner, the tables are almost in the sea. Shady areas with tables and chairs are ready for those arriving with their tents. It is possible to taste the appetizers and the Aegean herbs prepared with the olive oil made by the Ada Camping using the olives that grow in the camp area. It is possible to trek in the trails, in the forest or on the nearby islands. For those who want to go to Mosko Island, canoes or sandals are available for rent at the camp. The private diving schools in Ayvalık picks up students from the camp and drops them off here after diving. The camp also presents opportunities for angling. See the old houses on the back streets of Ayvalık, taste the tiny papalinas, a tiny fish between sardines and anchovies, in seafood restaurants on Cunda coast, in July and August, which is the hunting season, take a boat tour to the other islands, eat cheese and simit at the Cunda Taş Kahve, mingle with the crowd at the Thursday's farmers market of Ayvalık...

Aman kimseler duymasın!
Sundance Camp /Phaselis Koyu (Tekirova- Antalya)
Herkes bir gün bozulacağından emindi. Gidenler merak eden arkadaşlarına bile anlatmaya korkuyordu. Hemen bir ucundaki "kafana göre takıl, kafana göre giyin, kafayı hiçbir şeye takma" felsefesini esas almış kamp yeri Sundance ile birlikte anılan bu koy, gerek bir yanında onu koruyan Phaselis antik kenti gerekse hiçbir zaman bakir ve vahşi arazilerini "her şeyin bir fiyatı vardır"cılara feda etmeye yanaşmamış iki kardeş sayesinde insandan çok doğaya, bu yalnız gezegene kaldı. Rahat bir nefes alabilir miyiz? Bunu zaman gösterecek. Burası Phaselis Koyu. Kamp yeri ile konumuyla Akdeniz'in en güzel antik kentlerinden biri olan Phaselis arasındaki koy, ancak rüyanızda görebileceğiniz bir coğrafya gibi. Eski dilde "Tanrı korur" anlamına gelen Phaselis, zengin orman bölgelerine yakın oluşu nedeniyle yapılaşmadan fersah fersah uzakta kaldı. Sundance Camp (www.sundancecamp.com), eşine az rastlanır türde bir kamp yeri. Hepsi çam ağaçlarının altında bungalovları, ağaç evleri ve konak olarak adlandırılan, sobalı verandalı ağaç evleri var. Çadırlar en muhteşem manzaralara karşı kurulur. Yaz-kış mutfakta leziz yemekler pişer. Kampın, köpek, kedi, tavuk, güvercin, at, ördek ve kazları devamlı etrafta dolaşır. Phaselis Koyu'nda su Akdeniz'in medar-ı iftaharı. Deniz mevsimi uzun, nisandan aralığa. Anahtar kelime; sabah erken... Sundance'ten henüz güneş doğanın kokularını bozmadan yola çıkıp Phaselis'e yürüyün, Phaselis Plajı'nda kendini kuma gömen yengeçleri izleyin, Tahtalı Dağı'nı seyredin, iki yanında çam ve sedir ağaçlarının sıralandığı Phaselis antik yoldan geçin, vardığınız yer çam ağaçlarının arasında, denize sıfır, çalılıkların taşların arasından fışkırdığı muhteşem bir antik kent olacaktır.

Do not let anyone know of it!
The Sundance Camp /Phaselis Cove (Tekirova- Antalya)
Everyone was convinced that one day it would be perished. The goers were even afraid to tell their friends. This cove associated with the camp site called Sundance that adopts the philosophy of "hang where you want, wear what you want, worry about nothing" located right on one side of it, was left to this solitary planet and nature thanks to the two brothers who would not sacrifice the place to those who think that everything has a price and the Phaselis ancient city, which protects its other side. Can we breathe in comfort? Time will tell. This is Phaselis Cove. The cove between the camp site and Phaselis, one of the most beautiful ancient cities of the Mediterranean, is like a geography you can see in your dreams. Phaselis, which means "God protects" in the old language, has been far from housing because of its proximity to rich forest areas. The Sundance Camp (www.sundancecamp.com) is a rare kind of campground. Bungalows under the pine trees, tree houses, and again tree houses called mansions with verandas and heating stoves. The tents are set against the most spectacular scenery. Delicious food is cooked in the kitchen all the time. The dogs, cats, hens, pigeons, horses, ducks, and geese of the camp go around freely. The water in Phaselis Cove is the pride of the Mediterranean. The swimming season is long, from April to December. Keyword: early in the morning... Take the path from Sundance to the Phaselis before the sunshine spoils the scents of nature, watch the crabs that bury themselves in sand at the Phaselis Beach, watch Tahtalı Mountain, pass through the Phaselis ancient road that is lined with the pine and cedar trees on both sides, you will arrive a magnificent ancient city among the pine trees, right at the shore, where bushes gush out between the stones.

Doğayla başbaşa
Yenice Ormanları Kamp Alanı / Karabük
Anıtsal ağaçlar, derin vadiler, akarsular, kanyonlar, yaban hayat ve akıl almaz bir bitki çeşitliliği... Yenice Ormanları, Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) tarafından, Avrupa'nın biyolojik çeşitlilik açısından en değerli ve acil korunması gereken 100 sıcak noktasından biri olarak gösteriliyor. Burada kamp yapmak şüphesiz unutulmayacak bir deneyim. Ayrıca bu ekosistem Türkiye'de vahşi hayatın ender olarak devam ettiği yerlerden biri. Hayaliniz doğayla tamamıyla başbaşa kalmaksa, Kent Ormanı, Eğriova Göleti, Darıyazısı, Şekermeşe, Sorgun Yaylası, Karakaya ve arboretum alanında kamp yapmak mümkün. Herhangi bir işletme ve tesis olmadığından biraz da maceraya alışık olmak gerekli. Karabük merkeze 45 km mesafedeki Yenice Ormanları'ndaki yürüyüş parkurlarında kırmızı-beyaz levhalar bulunuyor. Adeta anıt ağaçların çevrelediği bir orman müzesinde yürürken görkemli kanyonların, dereciklerin ve doğanın tam kalbinde olmanın keyfini çıkarın.

One with nature
The Yenice Forests Camp Site / Karabük
Monumental trees, deep valleys, rivers, canyons, wildlife and an incomparable variety of plants... The Yenice Forests are being portrayed by the World Wide Fund for Nature (WWF) as one of the 100 most valuable hot spots of Europe that requires urgent protection in terms of biodiversity. Camping here is undoubtedly an unforgettable experience. In addition, this ecosystem is one of the rare places where wild life is carried on in Turkey. If your dream is being totally alone in nature, camping is possible in the areas of Kent Forest, Eğriova Pond, Darıyazısı, Şekermeşe, Sorgun Plateau, Karakaya and arboretum. Since they don't have facilities, it is necessary to be accustomed to a little adventure. There are red-and-white signs on the hiking trails in the Yenice Forests, 45 km from Karabük's center. As you walk through a forest museum surrounded by monumental trees, enjoy being in the heart of glorious canyons, streams and nature.

AŞKIN UZUNKARA

Gökyüzündeki balonlara uyanmak
Kaya Camping / Göreme Yolu, Kapadokya
Kapadokya garip bir yer. Tanımak için bir çift bot, bir fener ve bol bol da hayalgücü gerekiyor. Kapadokya'nın bilindik rotalarından sapmak için sürüden ayrılmalı, vadilerde kaybolmalı, kiliselerde yalnız kalmalı, kendi yol ve manzaralarınızı keşfetmelisiniz. Sıradışı coğrafyası ve kayalara oyulan ev ve kiliseleriyle UNESCO tescilli bir milli park olan Kapadokya'nın eski ismi Katpatuka yani Pers dilinde "Güzel Atlar Ülkesi''. Vadilerde trekking yapmak, eşsiz bir coğrafyayı balondan kuşbakışı seyretmek, at sırtında ırmakları geçmek, yüzyılları geri sarıp kiliselerdeki fresklerin hikayelerini dinlemek, günbatımında Kızıl Vadi'nin renklerinde kaybolmak, peribacalarının gölgesinde golf oynayıp akşam taş bir mekanda caz dinlemek... Kapadokya işte böylesine cömert. Bir sabah Kapadokya'da uyanıp gökyüzüne açılan balonları gördüğünüzde, balonun içinde de olsanız dışında da bu manzaranın ancak bu özel coğrafyaya ait olduğunu teslim edersiniz. Kaya Kamping'de güneşin doğuşuyla birlikte gözünüzü açtığınızda, ilk sahne gökyüzünde uçan balonların yarattığı muhteşem manzaradır. 20 küsur yıldır hizmet veren, 15 bin metrekarelik içi ağaçlarla dolu, vadiye bakan bir terasta bulunan kampingin konumu ayrı övgü hak etse de kampın temiz ve bakımlı olması da atlanmamalı. Tuvalet, banyo, ortak mutfak ve buzdolabı temiz ve kullanıma uygun, elektrik dağıtımı yeterli. Kampın ayrıca güzel bir havuzu da bulunuyor Kamp sahiplerinin pekmez kaynatmasına denk gelirseniz, bu organik ikramı kaçırmayın.

Wake up to balloons in the sky
The Kaya Camping / Göreme Yolu, Kapadokya
Cappadocia is a strange place. It requires a pair of boots, a lantern and plenty of imagination to get to know. You must leave the herd, divert from the known routes of Cappadocia, get yourself lost in valleys, enjoy your solitude in churches to discover your own path and landscapes. The old name of Cappadocia, which is a UNESCO registered national park with extraordinary geography and houses and churches carved into rocks, is Katpatuka, which means "Land of Beautiful Horses" in the Persian language. Trekking in the valleys, watching a unique geography from the air balloons, crossing the rivers on horseback, listening to the centuries-old stories of the frescoes in the churches, disappearing in the colors of Kızıl (Red) Valley at sunset, playing golf in the shadows of the Fairy Chimneys and listening to jazz in the evening in a stone place... Cappadocia is such a generous one. One morning, when you wake up in Cappadocia and see the air balloons in the sky, you deliver that this view belongs to this special geography, whether you are in the balloon or not. When you open your eyes with the birth of the sun at Kaya Kamping, the first thing you see is the magnificent scenery created by the air balloons flying in the sky. The position of the camp that serves for over 20 years, on a 15 thousand square meters of land full of trees, on a terrace overlooking the valley deserves a praise by itself; the cleanliness and good maintenance should not be skipped to mention. The toilet, bathroom, common kitchen and fridge are clean and convenient to use, electricity distribution is sufficient. The camp also has a nice pool. If you happen to come across to see that the camp owners are boiling molasses, do not miss this organic treat.

YAZIN SU VE GÜNEŞLE İLİŞKİNİZE MESAFE KOYUN

PUT SOME DISTANCE BETWEEN YOU AND WATER AND THE SUN

TÜRKAN BALABAN

TR Güneşin; D vitamini yapımı, bazı cilt hastalıklarında tedavi edici olarak kullanılması, insan psikolojisine olumlu etkisi gibi pek çok faydası bulunuyor. Ancak son yıllarda ozon tabakasında oluşan incelme sonucu güneş ışınları yeryüzünü daha çok etkiliyor ve buna bağlı olarak güneş yanıkları, deri kanseri oluşumu, ışığa bağlı alerjik hastalıklar gelişebiliyor. Sıcak havanın etkisiyle kan basıncınız da etkileniyor. Tabi en önemlisi de yazın deniz ve havuzlarda yaşanabilecek kazalar. Uzmanlar yazı mutlu, neşeli ve sağlıklı geçirebilmeniz için şu önerilerde bulunuyor.

Parfüm sürüp güneşe çıkmayın
Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneş koruyucusu kullanmanın şart olduğunu söyleyen Liv Hospital Dermatoloji Uzmanı Dr. Ahmet Günay günlük yaşamda dikkat edilmesi gerekenleri şöyle anlatıyor:

Kremler sağlık bakanlığı onaylı olmalı
Güneş kremi faktörleri her marka için ayrı oluyor ve herhangi bir standardı bulunmuyor. Normalde kaliteli, dermatoloji testlerinden ve sağlık kontrollerinden geçmiş Sağlık Bakanlığı onaylı güneş koruyucularını her cilt tipine sahip olan kullanabiliyor. Ama özellikle riskli grup dediğimiz beni ve lekeye müsait cildi olanların bir dermatoloğa sorarak koruyucu kullanmaları daha doğru olur.

Öğle güneşi lekeyi artırıyor
Pigment hücreleri cildin rengini veren hücrelerdir. Bu hücreler fazla çalıştığı zaman cildimizde lekeler oluşur. Bu nedenle bu tür sorun yaşayanların dermatoloğa sorarak uygun güneş koruyucuları kullanmaları ve belli saatlerde güneşe çıkmamaları gerekir 12.00 ile 17.00 arasında güneşe çıkılmaması, çıkılsa dahi çok iyi güneş koruyucuları kullanılması gerekir.

İncir sütüyle oynamayın
Cildi lekelenmeye müsait olan ve ilaç kullananlarda cilt lekelenmeleri daha sık görülür. Bunların başında ise doğum kontrol hapları gelir. Onun dışında bazı ağrı kesiciler leke oluşumunu kolaylaştırabilir. Ayrıca parfüm ve bazı deodorantlar sıkarak güneşe çıkmamak daha doğru olur. Ciltte leke oluşumunu engellemek için kimyasallar, parfümler, bazı ilaçlar kullanmamak ve özellikle bazı bitkilerle örneğin incir sütüyle oynayıp dışarı çıkmamak gerekiyor.

EN *There are many contributions of the sun to our bodies' vitality such as supplying of Vitamin D, using sunlight as a therapeutic in some skin diseases, its positive effects on human psychology. In recent years, however, as a result of the thinning ozone layer, harmful sun rays are more likely to affect the earth's surface, resulting in sunburns, skin cancers, and allergic diseases. Your blood pressure is also affected by the hot weather. Of course, the most important is the accidents that can be experienced in the sea and pools in summer. The experts recommend the following for a happy, cheerful and healthy summer.*

Do not go outdoors after wearing perfume
Liv Hospital Dermatology Specialist Dr. Ahmet Günay says that sunscreen is a-must to become protected from the harmful effects of sun rays and explains how to protect our bodies daily in summer:

Sunscreen must be approved by the ministry of health
SPFs are different for each brand and there is no standard. Good quality sunscreen lotions approved by the Ministry of Health, passed from dermatology tests and health checks can be used for any skin type. However, those who are prone to getting skin spots and blemishes should consult to a dermatologist before using sun protection.

The sun light at noon increases the risk of getting sun spots
Pigment cells give our skin its color. When these cells work too hard, spots may appear on our skin. For this reason, those who have this kind of problem should ask the dermatologist to use proper sun protectors and not to go out in the sun in certain hours. Very good sun protectors should be used especially between noon and 5pm.

Do not expose your skin to milk of fig
Skin spots are more common in those who are prone to it and using some certain drugs. Birth control pills are at the top of the list of these drugs. Apart from that, some painkillers can cause easier spot formation. It is also better not to go out in the sun after wearing perfume and some deodorants. It is necessary not to use chemicals, perfumes, some medicines to prevent the formation of skin spots, and especially not to expose your skin to some plants such as figs before going outdoors in the sun.

Derinliğini bilmediğiniz suya atlamayın
Özellikle gençlerin macera tutkusu nedeniyle derinliği kestirilemeyen bölgelerden denize ve havuza atlamalarının çok tehlikeli olduğuna dikkat çeken Liv Hospital Omurga Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Çağatay Öztürk yazın denizde yapılan şakaların nelere yol açabileceğini anlatıyor:

Arkadaş şakaları felakete yol açabilir
Yaz mevsiminde arkadaşlar arasında yapılan birbirini yüksekten itme, suya batırma gibi şakaların sakatlanmalara hatta boğulma gibi hayati tehlikelere yol açabilir. Aşırı yüksekten aşağı atlanıldığında su beton etkisi yaratarak vücutta kırılmalara, şuur kaybına sebep olabilir. Yazın özellikle macera yaşamak isteyen gençler yüksekliklerini, derinliklerini bilmedikleri yerlerden denize ya da havuza atlarlar. Fakat bilinmeyen bir yükseklikten atlama, insan vücuduna omurilik felci gibi kalıcı hasarlar verebilir. Sığ suya balıklama atlama boyun kırıklarına neden olur.

İlk yardım bilmeyen müdahale etmesin
Eğer boğulma tehlikesi geçiren bir kişi gördüyseniz ve kurtarma, ilk yardım konularında bilginiz yoksa müdahale etmemelisiniz. Çünkü boğulan kişilerin yaşadığı bir panik vardır. Yaşadıkları o panik hem kendilerine hem de kurtarmak isteyenlere zarar verebilir.
Yüzme bilmiyorsanız derin suda denize girmeyin. Yaşanabilecek bir kramp sizi büyük sıkıntılara sevk edebilir. Tek başınıza yüzmektense bir arkadaş grubuyla yüzmeyi tercih edin. Denizde çok açılmayın.

Do not jump into water of which you do not know its depth
Liv Hospital Spinal Surgery Specialist Prof. Dr. Çağatay Öztürk emphasized that the young people's passion for adventure may become very dangerous when they decide to jump into the sea or a pool especially if they do not know the depth of the water and explains that beach or pool pranks might end up badly:

Pranks of friends can lead to disasters
In summer, pranks between friends such as pushing each other from a high place into the water can lead to life-threatening injuries or even drowning. When one jumps from an excessive height into the water, hitting water can cause the same effect with hitting a concrete surface, damaging body and breaking bones, causing loss of consciousness. Especially young people who want to experience adventure in summer, jump from the places into the water of which they do not know its depth. Jumping from an unknown height can cause permanent damage to the human body, such as spinal cord injury. Jumping into shallow water headfirst causes neck fractures.

Do not perform emergency aid if you do not have the knowledge
If you see someone who is in danger of drowning and you do not have knowledge of first aid or rescue, you should not attempt for a rescue effort. Because there is a type of panic that people who are facing with drowning experience. This panic can cause harm to both of the person who is about to drown and who is trying to rescue. If you do not know how to swim, do not go into deep water. A cramp that can be experienced can lead to great

ORGAN NAKLİNDE
YENİ UMUT
TAM GÜVEN

ORGAN NAKLİNDE
UZMAN DENEYİMİ

Medicana International Ankara Organ Nakli Birimi,
güçlü ekibi, uzman deneyimi, eksiksiz kalitesi ve
tam güveniyle herkes için yeni bir hayat, yeni bir umut...

MEDICANA

YAZ MEYVELERİ İLE YAŞLANMAYA DUR DEYİN

KARPUZ: Bol su içerir, likopen ve beta-karotenden zengindir. Kolesterol ve prostat kanseri için önleyicidir ve damarlarda kan akımını hızlandırır.
ÇİLEK: En önemli antioksidanlardan C vitamini içerir ve vücut hücrelerini hasara karşı korur.
KAYISI: Sarı meyveler A vitamini ve beta-karotenden zengindir. Bunun dışında C vitamini, potasyum ve bol lif içerir.
KİRAZ: C vitamini ve bol potasyum içerir. Potasyumu yüksek olduğundan vücutta fazla biriken suyu atmaya yardımcıdır.
TAZE ÜZÜM: Yüzyıllar öncesinden beri en kıymetli meyvelerdendir. Tazesi, kurusu, pekmezi her şekliyle birçok faydası vardır. Bol lif, C vitamini ve potasyum içerir.

Özellikle yazın akdeniz tipi beslenin
Yazın sıcaklardan etkilenmemenin en önemli yollarından birisi de iyi beslenmek. Liv Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Serap Güzel yaz beslenmesini şöyle anlatıyor:

Bol bol sebze meyve zamanı
Bol sebze, meyve, zeytinyağı, tam tahıllı karbonhidratlar, balık ve kurubaklagil tüketimi Akdeniz diyetinin temelidir. Yaz dönemi proteini daha çok balıktan ve baklagillerden almak, tahıllı ekmek tüketmek, her öğünde sebze, salata ve meyve olmasına dikkat etmek hem zindelik sağlar hem de birçok hastalığa karşı koruyucudur. Kahvaltıda yenen domates, taze biber, nane, maydanoz vb yeşillikler bize bol C vitamini sağlar ve besin desteği olarak almaya bile gerek kalmaz. Öğle ve akşam yemeklerinde de mutlaka bir çeşit zeytinyağlı sebze ve bol renkli bir salata olmalıdır.

Sık sık ayran, bitki çayı ve süt için
Yaz mevsiminde beslenmenin en önemli kısmı vücudun sıvı dengesini korumaktır. Sıcak havada terle kaybedilen sıvıyı yerine koyarak vücudu dehidrasyondan yani susuz kalmaktan önleriz. Su bizim için hayati önem taşır ve bunun için günde 2.5-3 litreye kadar su tüketilmelidir. Çay ve kahve ya da kolalı içecekler kafein içerdiği için su yerine geçmez hatta ne kadar çok tüketilirse vücut o kadar su kaybeder. Bunlar yerine yazın ayran, kefir, bitki çayı, süt ve taze meyve ile yapılan soğuk içecekler tercih edilmelidir.

trouble. Rather than swimming alone, swim with a group of friends. Do not swim too far.

The meditterranean diet is the best in summer
One of the most important ways not to be affected by summer's hot temperatures is to eat well. Liv Hospital Nutrition and Diet Expert Serap Güzel describes a healthy summer diet as follows:

Time for plenty of veggies and fruits
Plenty of vegetables, fruits, olive oil, whole grain carbohydrates, fish and legumes are the basis of the Mediterranean diet. Consuming protein more from fish and legumes, consuming whole grain breads, eating plenty of vegetables, salads and fruits every day in summer season provide both vitality and protection against many diseases. Tomatoes, fresh peppers, mint, parsley, etc., which are eaten at breakfast, give us plenty of vitamin C; therefore, you do not need to take it in a form of food supplement. There must be some sort of vegetable dish prepared with olive oil and a colorful salad at lunch and dinner.

Drink ayran, herbal teas and milk often
The most important part of nutrition in summer is to maintain the fluid balance of the body. In hot weather, we sweat away some body fluid and in order to prevent dehydration of the body we should replace the lost fluid. Water is of vital importance to us, and it should be consumed for 2.5-3 liters per day. Drinks such as tea and coffee or sodas contain caffeine, they cannot replace water, and the more you consume of those drinks, the more water your body loses. Instead of them, cold drinks such as yogurt drink, kefir, herbal teas, milk and fresh fruit juices should be preferred.

STOP AGING WITH SUMMER FRUITS

KARPUZ: *It contains plenty of water, it is rich in lycopene and beta-carotene. It is preventative for cholesterol and prostate cancer and accelerates blood flow in the veins.*
STRAWBERRY: *It contains vitamin C among the most important antioxidants and protects the body cells against damage.*
APRICOT: *Yellow fruits are rich in vitamin A and beta-carotene. In addition, it contains vitamin C, potassium and plenty of fiber.*
CHERRY: *It contains vitamin C and plenty of potassium. High potassium level helps the body to get rid of excess water.*
FRESH GRAPE: *It has been among the most precious fruits for many centuries. It has many benefits in any form whether fresh, dried, or molasses. It contains plenty of fiber, vitamin C and potassium.*

OP. DR. FATİH YILMAZ

AMELİYATSIZ VE AĞRISIZ "VARİS"İ HAYATINIZDAN ÇIKARIN

Bacak estetiğini olumsuz etkilemesinin yanı sıra ihmal edildiği zaman ciddi rahatsızlıklara neden olan varis hastalığının sanıldığı kadar zor bir tedavi süreci olmadığını dile getiren Ankara Medicalpark Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Fatih Yılmaz, konuyla ilgili dergimize bilgi verdi.

Özellikle yaz aylarında bacaklarınızda ağrı ile kendini daha çok göstermeye başlayan varis hastalığı, bacak estetiğini olumsuz etkilemesinin yanı sıra tedavi edilmez ise çok daha ciddi sağlık sorunlarını da yanında getiriyor. Ankara Medicalpark Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Fatih Yılmaz, varis hastalığının gelişen teknolojiyle birlikte daha rahat tedavi edilebildiğini belirterek konuyla ilgili şu bilgileri verdi. Varisin yüzeysel toplardamarlarda oluşan genişleme, uzama ve bükümlü bir hal alma durumu olduğunu anlatan Op. Dr. Yılmaz, "Bilindiği üzere toplardamarlar kirli kanı kalbe taşımakla görevli küçük borucuklardır. Toplardamarların içinde kanın tek yönde hareket etmesini sağlayan kapakçıklar bulunur. Bu kapakçıklar kan kalbe doğru giderken, kanın tekrar aşağıya kaçmasına engel olurlar. Ancak bu esnada yer çekimi etkisine maruz kalırlar ve zamanla kapakçıklardaki bozulma sebebiyle damar genişler ve reflü dediğimiz kaçaklar oluşur. Varis hastalığının şikayetlerinde ki temel neden budur" dedi.

AİLESEL YATKINLIK ÖNEMLİ

Varis oluşumunda bilinen en önemli faktörün ailesel yatkınlık olduğunu hatırlatan Op. Dr. Yılmaz, "Bunun yanında ileri yaş, obezite, sigara kullanımı, dar kıyafetler ve topuklu ayakkabı giyilmesi ve uzun süre ayakta çalışma zorunluluğu olan meslek grupları risk altındadır, özellikle kuaförler, öğretmenler, tezgahtarlar, eczacı ve kalfaları sayılabilir. Ayakta uzun süre hareketsiz kalmak toplardamar basıncını çok yüksek tutacağı için varise davetiye hazırlar. Hastalar ayakta kaldıkça ağrı, ayak bileğinde şişlik, ayak tabanında yanma, gece krampları gibi şikayetler ile baş etmek zorunda kalırlar diye konuştu.

TEDAVİ SÜRECİ 3 DAKİKA

Varis teşhisinde kullanılan en temel tanı yönteminin doppler ultrasonografi olduğunu anlatan Op. Dr. Fatih Yılmaz, şunları söyledi:

"Dopplerde varise sebep olan damarın genişliğine ve kaçak seviyesine bakılarak teşhis edilir. Varisin hangi aşamada olduğunu bize gösteren ve çok kolay uygulanabilen bir yöntemdir. Son zamanların en popüler ve tercih edilen tedavi yöntemi ise Venablock yöntemidir. Bu yöntem, milli ve yerli kaynaklar ile üretilen biyolojik bir yapıştırıcı kullanılarak, yaklaşık 3 dakikada varisi tamamen ortadan kaldırabiliyor. Bu yöntemde damarın içine ultrasonografi yardımı ile iğne ile girilerek özel bir katater kullanılarak damar içine biyolojik yapıştırıcı ilaç uygulanır. Çok hızlı bir şekilde damarın birbirine yapışarak ortadan kaybolduğu görülür. Bu yöntemin diğer kapalı yöntemlerden farkı; ısıya dayalı olmadığı için anestezi ile işlem sonrası elastik bandaj ve varis çorabı kullanımı gerektirmez, işlem uygulandıktan hemen sonra hasta ayağa kalkabilir, yürüyüş yapabilir ve gündelik hayatına hızlıca kavuşabilir. Çünkü bu yöntem anestezi uygulanmadan kolaylıkla yapılabilen bir yöntemdir."

www.opdrfatihyilmaz.com

DÜRÜME YEPYENİ BİR BOYUT KATIYOR

SAVUNMA SEKTÖRÜNDEN GIDA SEKTÖRÜNE GEÇİŞ YAPAN SELÇUK AVAN, KOŞUYOLU'NDA HEM KURUCUSU HEM DE EXECUTIVE ŞEFİ OLDUĞU ROLLA'DA İŞTAH AÇICI DÜRÜM VE SALATALARA İMZA ATIYOR.

ADDING A NEW DIMENSION TO ROLLS

TRANSFERRED FROM THE DEFENCE SECTOR TO THE DINING SECTOR, SELÇUK AVAN PRESENTS APPETIZING ROLLS AND SALADS AT ROLLA OF WHICH HE IS BOTH FOUNDER AND EXECUTIVE CHEF IN KOŞUYOLU.

SELİN AKGÜN FERHAT MAKASÇI

TR İstanbul Anadolu Yakası'nın en popüler semtlerinden biri olan Koşuyolu'nda Kasım 2015'ten bu yana hizmet veren Rolla, lezzetli dürüm ve salatalarıyla beğeni topluyor. Rolla'nın kurucusu ve executive şefi olarak öne çıkan Selçuk Avan, aslen elektrik-elektronik yüksek mühendisi... ODTÜ'den mezun olduktan sonra Ankara'da yaklaşık 11 yıl savunma sektöründe faaliyet gösteren ASELSAN'da çalışan Avan, hem yemek pişirmeyi hem de farklı spesiyalleri tatmayı çok sevdiği için radikal bir kararla bu alanda eğitim alıp şefliğe yöneliyor. Özel ürün satışları, catering ve restoran işletmeciliği olarak 3 farklı alanda hizmet verdiklerini söyleyen Avan, 2019 ve sonrasında ise Rolla ve alt markalarının operasyonlarını bölerek şubeleşmek istediklerini belirtiyor.

Yemek yapma tutkusunun peşinden gitti

Rolla'nın kurucusu ve executive şefi Selçuk Avan, ASELSAN'daki görevi gereği çok sık seyahat ettiğini ve dünya mutfağının farklı spesiyallerini yerinde test ettiğini ifade ediyor. Yoğun Avrupa seyahatleri nedeniyle hem farklı mutfakları keşfettiğini hem de değişik sos, malzeme ve lezzet kombinasyonları hakkında araştırmalar yapabildiğini söyleyen Avan, "Örneğin, Lizbon'da kestaneyi çok farklı sunarlar ve deniz ürünleri spesiyallerinde oldukça iddialılar. Alman mutfağının elmalı turtası gerçekten çok müthiştir. Kümes hayvanlarıyla ilgili spesiyallerde de son derece başarılılar." diyor.

Yemek yapma tutkusunun peşinden giden Avan, Şef Murat Bozok'un başında olduğu MBK İstanbul'da 1 yıl eğitim aldı. İstanbul Koşuyolu'nda hizmet veren Rolla'yı ise Kasım 2015'te açtı. Avan'a Rolla'da nasıl bir konsepte odaklandık-

EN *Rolla that serves in Koşuyolu, one of the popular districts of İstanbul's Anatolian Side, since November 2015 has been attracting guests with delicious rolls and salads. Founder and executive chef of Rolla, Selçuk Avan is a certified engineer of electric and electronics. Following his graduation from ODTÜ, he had worked for 11 years at ASELSAN that operates in Ankara in the defence sector. Avan, who loves both cooking and experimenting new tastes, aims towards becoming a chef and with a radical decision he starts getting training in this field. Expressing that they serve in three different areas namely as special product sales, catering, and restaurant management, Avan says that they are targeting to branching out by dividing the operations of Rolla and its subsidiaries in 2019 and afterwards.*

Followed his passion for cooking

Rolla's founder and executive chef Selçuk Avan says that he traveled very often due to his job in ASELSAN and tested different specialties of the world cuisine on site. Avan, who explains that he had the chance to explore different cuisines and different combinations of sauces, ingredients and flavors as well due to his busy travel schedules to Europe, adds, "For example, they present chestnuts in a very different way from ours in Lisbon and they are quite assertive in seafood specialties. The apple pie in the German cuisine is really amazing. Poultry specialties are also extremely successful."

Following his passion for cooking, Avan received one year of training at MBK İstanbul, which was headed by Chef Murat Bozok. He opened Rolla in Koşuyolu, İstanbul in November 2015. We asked Avan what kind of concept he was focusing on

ŞEFLERİN MUTFAĞI / *CHEFS' KITCHEN*

Rolla'nın kurucusu ve executive şefi Selçuk Avan
Founder and Executive Chef of Rolla Selçuk Avan

larını sorduk ve şu yanıtı aldık: "Daha önce beyaz yaka geçmişim olduğu için Rolla'da özellikle bu kitlenin ihtiyacını karşılayacak bir lezzet donanımı kurgulamak istedim. Bu nedenle hedef kitleye en özel spesiyalleri; en lezzetli, en sağlıklı ve en hızlı şekilde sunmaya odaklandım. Yeni şubemiz için doğru nokta arayışındayız. 2018 sonunda Kavacık, Maslak, Kurtköy ya da Moda'da ikinci şubemizi açabiliriz."

in Rolla, and we received the following answer: "Since I had a white collar background, I wanted to gear up Rolla with menu items specifically for that group in Rolla. For this reason, I am focused on delivering the most delicious, healthiest and fastest of these specialties to this target group. We are looking for the right spot for our new branch. We might open our second branch either in Kavacık, Maslak, Kurtköy or Moda at the end of 2018."

Dürüm ve salatalarda iddialı

Koşuyolu'nun çok aktif bir iş yeri bölgesi olduğunu belirten Selçuk Avan, "Bu nedenle hedef kitlemize farklı alternatifler sunuyoruz. Sıcak mönü spesiyalimiz, haftanın her günü

Assertive with rolls and salads

Selçuk Avan stated that Koşuyolu is a very active business district and said, "That is why, we offer different alternatives

ROLLA'NIN EXECUTIVE ŞEFİ SELÇUK AVAN'DAN GLUTENSİZ SAN SEBASTIAN CHEESECAKE TARİFİ

GLUTEN FREE SAN SEBEASTION CHEESECAKE RECIPE BY EXECUTIVE CHEF OF ROLLA SELÇUK AVAN

TR **Malzemeler:** 28 cm'lik bir kalıp için; 1000 gram labne peyniri, 7 yumurta, 1 tatlı kaşığı vanilya şurubu (ya da 5 gram hazır vanilya tozu), 500 gram süt kreması, 1 tutam tuz, 350 gram toz şeker ve 80 gram mısır nişastası.

Hazırlanışı: Labne peynirini kaba koyun ve bir gün öncesinden süzdürün. Sonra krema, nişasta ve vanilyayı ekleyin. Bu karışımı bir kenarda tutun. Ayrı bir karıştırma kabında yumurta ve şekeri çok köpürtmeden çırpın. Daha sonra iki ayrı kaptaki karışımı bir araya getirin ve hafifçe karıştırın. Sonra bu karışımı cheesecake kalıbına dökün. 210 dereceli önceden ısıtılmış fırında 40-45 dakika pişirin. Piştikten sonra oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Daha sonra buzdolabına koyup bir gün sonra yanında süt reçeli ile servis edin. Afiyet olsun.

EN ***Ingredients:*** *For a 28-cm cake pan; 1 kg of cream cheese, 7 eggs, 1 dessert spoon of liquid vanilla (or 5 grams of vanilla powder), 500 grams of cream of milk, 1 pinch of salt, 350 grams of sugar and 80 grams of corn starch.*

Directions: *Put the cheese in a bowl and add the cream of milk, corn starch and vanilla. Set aside this mixture. In another mixing bowl, blend the eggs and sugar; do not let it become much bubbly. Then bring the two mixtures together and blend lightly. Pour the mixture in the pan. Bake for 40-45 minutes in a 210 degree preheated oven. After the cake reaches to the room temperature, keep it in the refrigerator overnight. Serve it with milk jam.*

Enjoy!

değişiyor. Bu konuda sofistike bir yaklaşım içerisindeyiz. Örneğin, patlıcan pestolu lazanya yapıyoruz. Esas uzmanlık alanımız ise dürüm ve salatalar. Birden fazla ana malzememiz var: Et, tavuk, balık ve vejateryen. Malzemelerinizi seçip istediğiniz tat kombinasyonunda salata ya da dürüm, farklı bir ifadeyle "roll"lar yaratabiliyorsunuz. Bu lezzetleri, farklı meze kombinasyonlarıyla çok daha farklı bir boyuta taşıyabilirsiniz. Rolla adı da zaten dürümden geliyor." yorumunda bulunuyor.

Rolla'da en çok tercih edilen sıcak yemeklerden biri de hem etli hem de sadece sebzeli bir türlü olarak servis edilen ratatouille... Fındıklı bezelye çorbası, ayran aşı, dereotlu taze kabak çorbası ya da bademli enginar çorbası gibi spesiyallerin müdavimleri de hayli fazla. Rolla'da en çok tercih edilen spesiyaller hakkında da bilgi veren Avan, "Falafel spesiyaline ilgi son derece fazla. Steak& cheddar spesiyalinin hem dürümü hem de salatası çok tercih ediliyor. Rolla'nın en önemli farklarından biri de bir ürünü hem salata hem de dürüm olarak sipariş edebilmeniz. Dana etiyle hazırlanan ve 6-7 saat özel olarak yavaş yavaş pişirilen tandır spesiyalimiz de çok beğeniliyor. Burada kullandığımız sos ve baharat karışımlarının hepsi el yapımı. Unsuz cheesecake'imiz San Sebastian ile gerçekten çok iddialıyız. Ev yapımı burgerler de beğeni topluyor. Hamburger ekmeğini de kendimiz yapıyoruz." diyor.

to the target group. We change the hot menu special every day of the week. We have a sophisticated approach in this regard. For example, we make eggplant pesto lasagna. We are mainly specialized in rolls and salads. We have more than one main ingredient: meat, chicken, fish and vegetarian. You can choose your ingredients and create "salad rolls" or "rolls" with a different expression. You can bring these flavors to a much different dimension with different combinations of appetizers. The name Rolla comes from roll."

One of the most popular hot meals in Rolla is the ratatouille, which can be served both as a meat or veggie dish... There are also regulars who prefer many other specialties such as hazelnut pea soup, ayran dish, fresh zucchini soup with dill, or fried artichoke soup. Also informing about the most preferred specialties in Rolla, Avan said, "The interest in the falafel special is extremely high. Steak & cheddar is popularly ordered both as a roll and a salad. One of Rolla's most important differences is that you can order a product both as a salad and a roll. The tandır special which is prepared with veal and cooked slowly for 6-7 hours is very popular. Sauce and spice mixtures we use here are all handmade. We are very assertive with our flourless cheesecake San Sebastian. Homemade burgers are also appreciated. We make the hamburger bread ourselves."

Steak&Cheddar salatası
Steak&Cheddar salad

Falafel

Tandır

Adeta bir okul mutfağı

Rolla'da mesainin sabah 07.30 başlayıp 20.30'da bittiğini ve iki vardiya çalıştıklarını vurgulayan Avan, "Part time personelimizle birlikte ekip 12 kişiye ulaşıyor. İki açılışçı, iki kapanışçı ve benimle birlikte toplam 5 şefle hizmet veriyoruz. Hepsi de MSA'lı şefler. Sıcağından soğuğuna, tatlısından mezesine kadar farklı alternatiflerimiz olduğu için Rolla aslında bir okul mutfağı gibi. Farklı dönemlerde Usla'dan da stajyerlerimiz geliyor. Rolla'nın büyüme stratejilerinden biri de bizimle ilk günden bu yana çalışan ekip arkadaşlarımızı firmamızda pay sahibi yapmak. Bundan sonra Rolla'ları 'chef & owner' sertifikasına sahip kişiler aracılığı ile şubeleştirmek istiyoruz." yorumunda bulunuyor. Köklü bir enerji şirketinin genel müdürlük binasına 30 kişilik catering hizmet vermenin yanı sıra Karaköy ve Koşuyolu'nda iki farklı kafeye, Rolla ile özdeşleşen unsuz San Sebastian cheesecake'i verdiklerini ve İstanbul'da farklı festivallerle bahar şenliklerine katıldıklarını dile getiren Avan, Koşuyolu'nda yaz boyunca Daniel's Coffee is birliği ile hafta sonları kahvaltı servis edeceklerini, hafta içi de Rolla'da çıkan "günün mönüsü"nün servis edileceğini belirtiyor. Son derece mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan Avan, açık mutfak konseptiyle çalıştıkları için hijyene her şeyden çok önem veriyor. Gurur duymadıkları hiçbir tabağı servis etmediklerinin altını çizen Avan; süzme yoğurdun Silivri'den, etlerin Çengelköy'de özel bir et firmasından geldiğini, tahinde ise Bozkır Tahin'i tercih ettiklerini ifade ediyor.

Almost as if a culinary school

Avan stated that they work on two shifts and work starts at 07.30 in the morning and ends at 20.30 at Rolla and said, "With our part time staff, the team reaches 12 people. We serve with two openers, two closers and a total of 5 chefs including I. All are MSA chefs. Rolla is actually like a culinary school kitchen because we have different alternatives from hot to cold dishes, from desserts to appetizers. We also have inters from Usla in different periods. One of Rolla's growth strategies is to make our team members, who have been working with us since the first day, shareholders of our company. After that, we would like to branch out Rollla by means of the persons who holds a 'chef & owner' certificate." In addition to catering for 30 people to the headquarters building of a well-known energy company, they cater two different cafes in Karaköy and Koşuyolu, the gluten-free San Sebastian cheesecake, identified with Rolla. Avan says that they participate in different festivals like spring festivals in İstanbul. He says that during the summer they will serve breakfast on weekends with the association of Daniel's Coffee, and on weekdays the "menu of the day" will be served in Rolla. Being a perfectionist, Avan cares about hygiene because they work with an open kitchen concept. Avan underlines that they do not serve any plate that they are not proud of and mentions that strained yogurt comes from Silivri, meat comes from a private meat company in Çengelköy, and they favor the Bozkır Tahini.

GEZİ / *TRAVEL*

YAŞATAN KENT LİZBON

THE CITY WHERE YOU FEEL ALIVE: LISBON

BERİL ŞEN

TR Kaç kentte, tesadüfen bir sokaktan geçerken uzaktan, bir mandolin ya da gitarın eşlik ettiği, duyup duyabileceğiniz en melankolik ve yürekten gelen ezgiler kulağınıza çalınır? Portekiz'in başkenti Lizbon'u anlatmak kolay değil, o nedenle yerel müziği Fado'ya kulak vermeli. Fado'nun anlamı "kader, alın yazısı". Tek bir kelime anlamasanız bile, sizi iç dünyanızda derin bir yolculuğa çıkarır. Lizbon; görülecek, gezilecek yerleriyle bir derya. Bunun yanı sıra, sadece önünüze çıkardığı deneyimleri yaşamak bile, bu kent ve kültürüyle ilgili insana bambaşka bir bakış açısı sunuyor. İşte, Lizbon'da yaşanacak en güzel deneyimlerden birkaçı. Unutmayın, bu listede olmayan ama kaderin sizin seçtiklerine de hazırlıklı olun...

EN *In how many cities you hear the most melancholic tunes played by the guitar while walking down a street? It is not easy to tell about Lisbon, the capital of Portugal, so let's leave it to Fado, the traditional music of Portugal. Fado means 'fate'. It takes you to a journey to your inner world, even if you don't understand a word of it. Lisbon has plenty of places to see and explore. Experiences that you encounter in this city present you a different point of view on the culture and people of this place. Here are a few of the best experiences to enjoy in Lisbon... Remember to be prepared for those that are not in this list but chosen by your fate!*

Meydanların sesine kulak verin
Lizbon'un en eski ve en tipik mahallelerinden biri olan Alfama'da yer alan Largo do Chafariz de Dentro Meydanı; karakteristik evler, eski kafeler ve bakkal dükkanlarıyla nostaljiktir. Eğer Portekiz'in geleneksel ezgileri Fado hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, Fado Müzesi'ne mutlaka bir göz atın. Diyelim ki canınız şarkı söylemek istedi, mahallenin dar sokaklarına dalın ve geleneksel bir tavernaya uğrayın. Yetenekli olsun, olmasın bu mekanlarda herkes bir ağızdan Fado söyler.

Nehir kıyısında bir gün
İber Yarımadası'nın en uzun nehri Tagus kıyısında keyif almak zor değildir ve birçok yolu vardır. Bisiklete binebilir, Belém, Parque des Naçoes'da ya da 25 Nisan Köprüsü'nün altında yürüyebilirsiniz. Burada şansını arayan birçok balıkçıyı göreceksiniz. Ribeira das Naus'da oturup, köprü manzarasını ve nehrin diğer tarafını seyredebilir, bir yelkenli kiralayabiilir ya da kanoyla dolaşabilirsiniz. Ayrıca feribota binip, şehrin diğer yakasına geçerek, kente bir de karşıdan bakmak farklı bir deneyimdir.

28 numaralı tramvayla dolaşın
Kentin sarı simgesi, 28 numaralı tramvay, yolcularını Lizbon'un merkezinden alır, Graça bölgesinden Alfama'ya, oradan da şehrin dışına doğru bir ring seferi yapar. Turistik ve kalabalık olması sizi şaşırtmasın çünkü bu tramvay yolcularına kentin en güzel görüntülerini bir çırpıda yaşatır.

Listen to the voice of the squares
Largo do Chafariz de Dentro Square that takes place in Alfama, one of the typical and old neighborhoods of Lisbon, is a very nostalgic place with its characteristic houses, old cafes and small grocery stores. If you would like to get more information on Fado, the traditional tunes of Portugal, visit the Fado Museum. Let's say, you want to sing; walk down the narrow streets of the neighborhood and enter a traditional tavern. Whether talented or not, everyone in these places sing Fado all together.

A day at the river banks
Enjoying the Tagus, the longest river in the Iberian Peninsula, is not hard and there are many ways of it. You can ride a bicycle or walk at Belém, Parque des Naçoes or under the April 25th Bridge. You will see many fishermen who are trying their luck here. You can sit at Ribeira das Nasu to watch the view of the bridge and the other side of the river, rent a sail boat, or ride a canoe. Also, riding the ferry to get to the other side of the river and watch the view from there is another experience.

Book a Tram 28 tour
The yellow symbol of the city, the tram numbered 28, picks up its passengers from the center of Lisbon and completes a ring service from Graça region to Alfama and to the outside of the city from there and back. Do not be surprised to see that it is crowded and touristic; it presents you the best landscapes at once.

Dışarıya açılan hayatlarla tanışın
Lizbon'un eski mahallelerindeki balkon ve pencerelerin estetiğini ve inceliğini bir kez fark edince, ondan sonra daha dikkatli dolaşmaya başlıyorsunuz. Bazı pencereler güzel çinilerle donatılmıştır, balkonlardan çiçekler, bitkiler sarkar. Bu karakteristik görüntüye, er geç, penceresinden çamaşır asan ve sonra da oturup geçip giden hayatı seyreden bir kadın eşlik eder. Lizbon evlerinin duvarlarında genelde rastalanan çiniler Kuzey Afrika'dandır. Bu paneller bazen de Lizbon'un tarihi olaylarını betimler. Bu paneller daha çok manzara noktalarında, metro istasyonlarında ve saraylarda görülür. Bu sanat eserleriyle ilgileniyorsanız, Ulusal Çini Müzesi'ni ziyaret etmeyi ihmal etmeyin. 19.yy panelleriyle süslü bir mekanda akşam yemeği yemeye ne dersiniz? Adresiniz, Chiado'daki Cervejaria Trindade...

Fado'yu sevin
Kalenin hemen arkasında yer alan ve şehrin ilk kurulan mahallesi olan Alfama, restoranlarla, canlı ve tarihi bir bölge. Burada, geleneksel Portekiz müziği Fado'yu canlı olarak dinleyebilirsiniz. Neredeyse, bu mahalledeki tüm restoranlar, özellikle akşam yemeklerinde Fado söyleyen yerel şarkıcılarla çınlar. Santa Luzia'dan, Alfama'nın labirentvari sokakları panaromik bir perspektifle karşınıza çıkar. Ayrıca buradan görkemli Santa Engracia Kilisesi'nin kubbesini, Santo Estevao Kilisesi'ni (Ulusal Panteon olarak da anılır) ve Sao Miguel Kilise'sinin beyaz kulelerini de görebilirsiniz. Banklarda oturup, sokak müzisyenlerini dinleyebilir ya da genellikle Lizbon'u resmeden sokak ressamlarından alışveriş yapabilirsiniz.

Meet with lives that open outside
Once you discover the esthetic side of the balconies and windows in the old neighborhoods of Lisbon, you start walking around more attentively. Some windows are ornate with tiles; flowers and plants hang from some of the balconies. This picture gets to be followed most certainly by a woman watching life at its pace after hanging the clothes out on the clothesline. The tiles that are often seen installed on the walls of Lisbon houses are usually from South Africa. These panels sometimes depict the historical events of Lisbon. You can run into them more at metro stations, palaces, and scenic spots. If you are interested in these artistic works, visit the National Tile Museum. If you would like to dine in a place ornate with the 19th century tile panels, the address is Cervejaria Trindade in Chiado.

Like Fado
The first neighborhood established in the city right behind the castle, Alfama is an animated and historical region with restaurants. You can listen to the traditional Portuguese music, Fado, performed live in here. Almost all of the restaurants located here hire local Fado singers, especially for dinner time. You can view the panorama of the maze-like streets of Alfama from Santa Luzia. You can also see the magnificent dome of the Santa Engracia Church, the Santo Estevao Church (aka the National Pantheon), and the white turrets of the Sao Miguel Church. You can listen to the street musician while sitting on a bench or shop from the street vendors who sell paintings, depicting Lisbon.

Lizbonlu gibi yaşayın
Eski ve cazibeli bölge Principe Real'in bahçesindeki restore edilmiş pembe kiosk, bir cumartesi sabahını geçirmek ve kentlilerle kaynaşmak için ideal bir alan. Yakındaki pazardan sebze ve meyvesini alanlar burada takılır, sohbet ederler. Günün sonunda burada soluklanabilir ve güneşin tadını çıkarabilirsiniz. Klasik bir Portekiz içeceği olan ve bademle yapılan orchata ya da kahve ile yapılan mazagran ile serinleyebilirsiniz.

Live like someone from Lisbon
The restored pink kiosk, which is located in the yard of Principe Real that is an old and charming region, is an ideal place to mingle with the locals and to spend a Saturday morning. People who buy some fruits and veggies from the local market nearby hang out here. You can take a break here at the end of the day and enjoy the sun. You can chill with the traditional Portuguese drink called orchata made with almonds or mazagran made with coffee.

Balığa doyun
Sınırlarının büyük çoğunluğunu Atlantik Okyanusu'yla paylaşan ve 800 km uzunluğunda kıyıları olan Portekiz, Avrupa'da en fazla balık bulunan ülkedir. Bununla da kalmaz, genelde balık ürünleri bulmanın zor ve fiyatlarların fahiş olduğu Avrupa'nın diğer kentlerine nazaran, Portekiz önemli bir istisnadır. Ülkenin en popüler balıkları dourada (barbunya), sardinhas (sardalya) ve robalo (levrek) her fırsatta denenmeye değer.

Get enough of fish
Bordered mostly by the Atlantic for about 800 km, Portuguese is the country that has the most fish available in Europe. Compared to the other locations in Europe, which is where the fish prices are high and it is hard to find most of the fish species, Portuguese is significantly exceptional. It is always a good idea to try one the most popular fish species of the country such as dourada (bream), sardinhas (sardines) and robalo (snook) on all occasions.

Mozaiklerin üzerinde yürüyün
Son moda kafeler ve dükkanlarla çevrili Rossio Meydanı, kentin kalbinde, popüler gezinti alanlarından biridir. Mozaik kaldırım ve sokakların tasarımları öylesine etkileyicidir ki adeta sanat eseri üzerinde yürüyormuş hissine kapılır,

Walk on the tiles
The Rossio Square, located in the heart of the city surrounded by trendy cafes and stores, is popular for sight seeing. The design of the mosaic tiled walkways and streets are so impressive that you get the feeling of that you are

tedirgin olursunuz. Ortasında Portekiz Kralı Pedro'nun görkemli bir heykelinin olduğu meydanda, eski zamanlarda boğa güreşleri düzenlenirmiş.

Görkemli mimariye hayran olun
Bugün görülen binanın ilk taşı 1682'de yerleştirildi ve ülkenin ilk barok yapısıydı. Kiliseyi tamamlamak 284 yıl sürdü ve nihayet 1966'da açıldı. 20. yy 'da Santa Engracia Kilisesi, Ulusal Panteon'a (Panteao Nacional) çevrildi ve önemli Portekizli şahsiyetler burada gömülmeye başlandı. İçeride renkli mermerler, dışarıda ise devasa kubbe dikkatinizden kaçmayacaktır. 187 basamakla yukarıdaki terasa çıkıp, nehrin ve kentin muhteşem manzarasını seyredebilirsiniz. Burada mezarı olan ünlülerden biri de dünyaca ünlü Fado şarkıcısı Amalia Rodrigues'dir.

Kültürlerin renklerini fark edin
Farklı kültürlerin renklendirdiği bir mahalle için, Martim Moniz'e uğrayın. Bir zamanlar kötü üne sahip bu mahallenin ana meydanı, canlı hayatı, kiosklarla süslü gezinti yerleri, dünyanın her yerinden yiyecek ve içecek bulabileceğiniz mekanlarıyla bugün artık merak uyandıran bir bölge. Özellikle hafta sonları, konserler ve atölyelerle daha da hareketli. Kentin belediye başkanı bile ofisini buraya taşıyarak, adeta mahallenin artık ne kadar güvenli olduğuna işaret etmiş. Meydandan, tepedeki Sao Jorge's Kalesi'ni görebilirsiniz.

walking on an artwork. Once upon a time, bull fights used to be held at the square where a magnificent statue of the Portuguese King Pedro stands in the middle.

Admire the outstanding architecture
The first stone of the current building was placed in 1682 and it was the first baroque structure of the country. It took 284 years to complete the church and finally it was opened in 1966. The Santa Egracia Church was converted into the National Pantheon (Panteao Nacional) in the 20th century and important persons were began to be buried here. The colorful marble installations inside and the gigantic dome outside will grab your attention. One of the famous people whose grave is here is the world-known Fado singer, Amalia Rodrigues.

Become aware of the colors of cultures
Visit Martim Moniz to see a neighborhood colored by different cultures. Once notorious main square of this neighborhood now is a place that awakens curiosity with its vibrant night life, sight seeing locations rich with kiosks, stores where you can find any type of grocery item from around the world. This place is more colorful on the weekends because of concerts and workshops held. The mayor of the city moved his office in here as if to point out that the neighborhood is now a safe place. You can see the Sao Jorge's Castle from the square.

Dalgalarla dans edin
Sörfçüler için Lizbon, Barselona'nın yanı sıra Avrupa'da sörf yapılabilen tek büyük şehir. Üstelik burada birden fazla alternatif var. Çoğu kentin kuzey batısında. En iyi dalgalar ve sörf yapılacak yerler, kente 45 dakika mesafedeki Ericeira civarında. Ayrıca daha yakında, kent merkezine sadece 20 dakika mesafede, uzun bir kumsalın bulunduğu Costa da Caparica'da da dalgalarla buluşabilirsiniz.

Manastırın atmosferini yaşayın
Vasco de Gama şehre geri döndüğünde, onun anısına Jeronimos Manastırı inşa edilmişti. 1515'de inşa edilen manastırda kaşifin yanı sıra Portekizli kralların da mezarları bulunuyor. Manastırın görkeminden etkilenmemek elde değil, bu nedenle de burası kente gelenlerin görmeden edemedikleri bir durak.

Madalyonun diğer yüzünü keşfedin
Expo 1998'iyle birlikte, şehir kıyısının doğu ucu, kent planlamasıyla bambaşka bir çehreye büründü. Bu yeni proje tamamlandığında, sergi alanı olarak tasarlanan Parque das Naçoes (Milletlerin Parkı) adlı yeni bir bölge ortaya çıktı. Burada dolaşırken kentin geri kalanından çok farklı bir perspektif elde edeceksiniz; adeta çağdaş mimari üzerine bir açık hava müzesi. Dev yelkenlilermiş gibi duran iki kule, gemi şeklindeki bir alışveriş merkezi, su bahçeleri ve Avrupa'nın en büyük köprüsü Ponte Vasco da Gama dahil, her şey insanı ezen boyutlarda.

Dance with the waves
Lisbon is the only large city where surfers enjoy the waves in Europe besides Barcelona. In fact, there are more alternatives in here. Most of them are in the northwest of the city. The best waves and places to surf are located in the vicinity of Ericeira, 45 minutes from the city. Costa da Caparica with its long beach is also another nice location to meet with the waves and it is closer to the city: only 20 minutes.

Experience the ambience of a convent
The Jeronimos Convent was built to honor Vasco de Gama when he returned the city. Besides the explorer's grave, graves of some Portuguese kings are located here in the convent that was built in 1515. The convent is very impressive; that is why people who visit the city definitely come to see this place also.

Discover the other side of the medallion
Along with the Expo 1988, the face of the easternmost point of the city's cost took a totally new appearance by means of urban planning. Designed as an exhibition grounds, a new area called Parque das Naçoes (Nations' Park) came to existence when the new project was complete. You will now have a different perspective from the rest of the city while you are walking around this park; it is almost an open air museum on modern architecture. Everything is in massive dimensions as if it is going to crush you including two towers that looks like giant sail boats, a shopping center designed in a form of a boat, water gardens, and the largest bridge of Europe, the Ponte Vasco de Gama.

DOĞRU SPOR YAPMANIN ABC'Sİ

KULAKTAN DOLMA BİLGİLERLE SPOR YAPMAYI BİR KENARA BIRAKIP RUH VE BEDEN SAĞLIĞINI KORUYAN, BİLİNÇLİ EGZERSİZ ANTRENMANLARINA YÖNELMENİN TAM ZAMANI…

THE ABC OF EXERCISING CORRECTLY

IT IS THE RIGHT TIME TO LEAVE ASIDE EXERCISING WITH HEARSAY AND TO TEND TOWARDS CONSCIOUS EXERCISING THAT MAINTAINS BOTH MENTAL AND PHYSICAL HEALTH.

SELİN AKGÜN

TR Yaz mevsimi geldi çattı. Tatile çıkmadan önce çoğu kişi gibi siz de fazla kilolarınızdan kurtulmak için spora ağırlık vermeye başlamış olabilirsiniz. Egzersiz, hepimizin hayatında olmalı. Ama kendi bildiğimiz doğrularla değil, bu alanda profesyonel bir deneyime sahip kişilerin tavsiyeleriyle hareket etmemiz gerekiyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı ve Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ, spor yaparken doğru bildiğimiz yanlışları anlattı. Evet, spor yapacağız ve bu yaşam tarzını kalıcı hale getirmeye çalışacağız. Ama spor yaparken, sağlığımızı kaybetmemenin püf noktaları hakkında da bilinçlenmemiz gerekiyor.

EN *Summer is here. You might have been working out to get rid of your excess weight as many others have before going on a vacation. We all should include regular exercise in our lives but not with hearsay; we should listen to the people who are professionalized in the area. Acıbadem Fulya Hospital Physical Therapy and Rehabilitation Specialist and Sports Physician Prof. Dr. Tolga Aydoğ told us about the false facts of exercising. Yes, we are going to exercise and adopt it as a life style, but we should gain consciousness about how to maintain our health while exercising.*

İş yerinde yapılabilecek 5 pratik egzersiz

Egzersizlerin ne aç, ne de tokken yapılmaması gerektiğini vurgulayan Tolga Aydoğ'a göre en ideal egzersiz zamanı, yemekten 2-3 saat sonrası… Aydoğ; spor yapacak zaman bulamayanlar için iş yerlerinde yapabilecekleri 5 pratik egzersiz de tavsiye ediyor: "1-Kapı veya odada köşeye geçin. Kollarınızı omuz hizasına kadar kaldırın, yüzünüzü köşeye/duvara dönün, dirseklerinizi bükün ve kapıya/köşeye yerleştirin ve gövdenizi öne doğru alın. Bu şekilde 30-45 saniye kadar kalın. Bu hareketi 4-5 kez tekrarlayın. 2-Bir elinizle kafanızı yana doğru eğerken, diğer elinizi dirsekten bükülü şekilde arkadan belinize doğru alın. Bu şekilde 30-45 saniye kadar kalın. Bu hareketi 4-5 kez tekrarlayın. 3-Ellerinizi belinize koyup dirseklerinizi arkadan birbirine doğru yakınlaştırın. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın. 4-Elleriniz yanınızda dik bir şekilde durun; omuzlarınızı yukarı ve geriye doğru alın. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın. 5-Koltuğunuzda düzgün bir şekilde oturun ve karşıda bir noktaya bakın. Kafanızı önce öne doğru iyice uzatın, akabinde kafanızı ve çenenizi olabildiğince geriye doğru çekerek boynunuzun arkasındaki boşluğu doldurduğunuzu hayal edin. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın."

5 practical exercises that can be done at work

According to Tolga Aydoğ, who emphasizes that exercising should be done neither on empty nor full stomach, the most ideal exercise time is 2-3 hours after a meal. Aydoğ also recommends 5 practical exercises that can be done at work for those who cannot find time to work-out: "1-Go to the corner of the room. Raise your arms in front of you to the same level of your shoulders, turn your face to the wall, bend your elbows and place them on the wall and lean forward. Keep it for 30-45 seconds. Repeat it for 4-5 times. 2-As you press your head to one side with one hand, take your other hand to your waist on your back while bending your elbow. Stay in this position for 30-45 seconds. Repeat it for 4-5 times. 3-Put your hands on your belly and move your elbows towards each other from behind. Stay like this for 5 seconds. Repeat this for 10-20 times. 4-Stand straight, your hands on both sides; shoulders up and back. Stay 5 seconds like this. Repeat it for 10-20 times. 5-Sit properly on your chair and look at a spot across from you. Extend your head to the front first, then pull your head and your chin back as far as you can, imagine filling the gap behind your neck. Stay 5 seconds like this. Repeat this for 10-20 times."

Düşük şiddetli egzersizler de çok yararlı

Ne kadar sağlıklı beslenirsek beslenelim, sağlıklı ve uzun bir yaşam için hareket etmek olmazsa olmaz gereksinimlerden biri. Hepimizin ortak sorunu ise belli... Günlük hayatın kaosu ve yoğunluğu çoğu kez egzersiz yapacak hal bırakmıyor. Hareketsizliğin, kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümleri artırdığının bilimsel olarak 1950'li yılların başında ortaya konulduğunu belirten Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ, "O günden bu yana giderek artan veriler, hareket etmenin sağlığımızı korumada; kalp damar hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet ve osteoporoz gibi hastalıkların tedavisinde önemli bir ilaç olduğunu gösteriyor. Egzersiz yapmak hem daha sağlıklı yaşlanmamızı sağlar hem de ruh sağlığımız korur. Buna karşın toplumumuzda egzersizle ilgili bazı yanlış inanışlar, fayda yerine zarara neden olabiliyor. Bu nedenle egzersiz yaparken doğru bilinen yanlışların mutlaka farkında olmalıyız. Örneğin; pek çok kişi, yürüme ve bahçe işleri gibi düşük şiddetli egzersizlerin vücut için daha az yararlı olduğunu düşünerek önemsemeyebiliyor. Oysa düşük şiddetli egzersizler, yani her gün olabildiğince çok bahçe işleriyle ilgilenmek, haftanın 5 günü yarım saat düzenli ve tempolu yürümek ya da haftanın 3 günü 20'şer dakika koşmak gibi eylemler, hem genel sağlığı koruyor hem de kronik hastalıklarla ilgili riskleri azaltıyor." diyor.

Less intense work-outs are also highly beneficial

No matter how healthy we eat, regular exercising is necessary for a long and healthy life. Our common problem is obvious... Chaos and high tempo of our daily lives don't leave us the energy to exercise. Acıbadem Fulya Hospital Physiotherapy and Rehabilitation Specialist, Sports Physician Prof. Dr. Tolga Aydoğ stated that the science revealed that inactivity increased the number of deaths due to heart and vascular diseases at the beginning of 1950's and said, "The increasing data since then shows that staying active is an important medication in the treatment of diseases such as cardiovascular disease, hypertension, diabetes and osteoporosis, in order to keep our good health. Exercising does not only help us age healthy, but it also maintains our mental health. However, some wrong beliefs about exercise in our society can cause damage instead of benefit. For this reason, we must be aware of the false facts when exercising. For example; many people do not care about low-intensity exercises such as walking and gardening, thinking that they are less beneficial for the body. However, low-intensity exercises, such as taking care of as much gardening work as possible every day, walking half an hour regularly and 5 days a week, or running 20 minutes a day for 3 days a week, both maintain general health and reduce the risks associated with chronic diseases."

Mekik çekmek karın yağlarını eritmiyor

Antrenman sonrası yorgunluk hissedilmiyorsa egzersizin şiddetinin artırılması gerektiği düşüncesinin de doğru olmadığını dile getiren Aydoğ, "Ağrı yoksa gelişim yok öngörüsü, kas iskelet sistemi ve kardiak sorunlara neden olabilecek bir görüş. Yapılan bilimsel çalışmalar, ağrıyı göz önüne almadan ciddi yüklenmelerin aşırı kullanım yaralanmalarına zemin hazırladığını ve birçok sağlık sorununu artırabildiğini ortaya koyuyor." yorumunda bulunuyor. Kilolu olmanın, egzersiz yaparken kas iskelet ve kalp sorunu çıkma ihtimalini artırdığının altını çizen Aydoğ, genel sağlığı uygun kişilerde gerekli sağlık kontrollerinin yapılması şartı ile farklı egzersizlerin yapılabileceğini ifade ediyor. Karın yağlarını eritmek için özel karın egzersizleri yapmanın, örneğin mekik çekmenin sanılanın aksine çok da etkili olmadığını belirten Tolga Aydoğ, "Doğrusu hiçbir egzersiz lokalize yağları eritmek için özel bir etkiye sahip değil. Ancak vücudumuzda genel yağımızın azalması, istenen bölgedeki yağları azaltabilir. Buna karşın karın bölgesine yapılacak mekik gibi egzersizler, karın kaslarımızın belirgin görünür hale gelmesini sağlayabiliyor." diyor. Metabolizmayı yavaşlatan en önemli unsurun, yaşın artmasına bağlı olarak kişinin fiziksel aktivitesinin ve bunun sonucunda kas kütlesinin azalması olduğunu dile getiren Aydoğ, kuvvet egzersizleri ile kas kuvvetini artırmak gerektiğini belirtiyor.

Doing sit-ups do not help losing abdominal fat

Aydoğ said that the thought of if no pain felt after exercising the intensity of the exercise must be increased is not right and added, "The thought of no pain, no gain can cause musculoskeletal system and cardiac problems. Scientific studies have shown that unnecessarily intense work-outs, ignoring the pain, set the stage for overuse injuries and increase the risk of many health problems." Underlining that being overweight increases the possibility of musculoskeletal and heart problems during exercise, Aydoğ states that people with suitable general health can do different types of exercises as long as they get necessary health examinations done. On the contrary, doing special abdominal exercises to lose abdominal fat, for example, doing sit-ups, is not very effective according to Tolga Aydoğ who says, "Indeed, no exercise has a special effect to lose regional fat. But losing the overall fat in our body can reduce the fat in the desired region. On the other hand, exercises like sit-ups can help make our abdominal muscles more apparent." Aydoğ says that the most important factor that slows down the metabolism is that the physical activity level of the person decreases as the age increases and consequently the muscle mass decreases and adds that it is necessary to increase muscle strength with strength exercises.

YEDİĞİMİZ İÇTİĞİMİZ HER ŞEY DÖNÜŞÜYOR

EVERYTHING WE EAT OR DRINK TRANSFORMS

SELİN AKGÜN

TR Pazarlama iletişimi stratejileri 21'inci yüzyılda özellikle gıda sektöründe yepyeni bir yapılanmayı da beraberinde getirdi. Restoran markaları da gıda üreticileri de artık hedef kitlesine farklı bir deneyim sunarak rekabette öne çıkmak istiyor. Sıradan sunum tekniklerinin dışına çıkarak hem ürünlerde hem de hizmette inovatif bir rüzgar estirmek isteyen gıda ve restoran markaları, farklı girişimcilerin önderliğinde ürün tasarımı süreçlerinden bu gıdaların nasıl sunulması gerektiğine dair her alanda teknolojiden ilham alıyor. Gıda sektöründe dünyada önemli bir trend yaratan gelişmeleri Raillife okuyucuları için mercek altına aldık.

EN *Marketing communication strategies brought a whole new structure along, especially in the food sector, in the 21st century. Restaurant brands and food producers also want to stand out in the competition by offering a different experience to their target mass. Led by different entrepreneurs, food and restaurant brands that want to create an innovative wind in both products and services by going beyond ordinary presentation techniques are inspired by technology in every area from how these foods should be presented to product design processes. The developments that have created a significant trend in the food industry in the world are under our spotlight for Raillife readers.*

Deneysel tadım trendleri

Yiyecek ve içecek deneyimleri, tüketiciler için önemli bir eğlence kaynağına dönüşüyor. Hem bir sosyalleşme şekli hem de kültürel bir deneyim olarak algılanıyor. Temalı yemekler; üç boyutlu eğlence boyutuna geçiyor ve her iki sensörün de limitlerini zorlayan, birçok duyuya hitap eden sonuçlar doğuruyor. Los Angeles'ta bulunan Vespertine restoranının şefi Jordan Kahn, 250 dolarlık tadım mönüsünü çok boyutlu bir teatral deneyimle sunuyor. Bu avangart mönü, fütüristik bir cam-çelik binada servis ediliyor, yemeklere ise elektronik müzik eşlik ediyor. Mönü hem entelektüel olmayı hem de mutfak öğesini kullanmayı hedefleyen kavramsal bir uzay çağı deneyimi için tüm lokal ve organik trendlere karşı geliyor. Yiyecek festivalleri ise her geçen gün daha da popüler hale geliyor. 2017 yılının sonunda İtalyan market Eataly; Bologna, İtalya'da 20 dönümlük bir alan üzerine FICO Eataly World adını verdiği bir park ve mutfak merkezi açtı. Bu merkezde yerel mahsullerin, sınıfların ve etkinlik alanlarının yer aldığı dört dönüm çiftlik ve 200 otel odası bulunuyor. Bu dünyanın en büyük ziraat-yiyecek parkı, günümüzün takıntılı gastronomi tüketicilerine özel hazırlanmış benzersiz bir deneyim sunuyor.

Experimental tasting trends

Food and drink experiments are becoming an important source of entertainment for consumers. It is perceived as a form of socialization and a cultural experience. The themed meals go into a 3D entertainment dimension and give results that appeals to many senses that push the limits of both sensors. Jordan Kahn, the head of the Vespertine restaurant in Los Angeles, offers a $250 tasting menu in a multidimensional theatrical experience. This avant-garde menu is served in a futuristic glass-steel building, accompanied by electronic music. The menu is opposed to all traditional and organic trends for a conceptual space-age experience that aims to be both intellectual and culinary. Food festivals are becoming more and more popular every day. By the end of 2017, the Italian market Eataly opened a park and culinary center on an area of 20 acres in Bologna, Italy called FICO Eataly World. This center has four acres of farms and 200 hotel rooms with local produce, class rooms and activity areas. The world's largest agro-food park offers a unique experience specially tailored for today's troubled gourmets.

Gıda teknolojisi yepyeni bir dönüşümün eşiğinde
Silikon Vadisi gıdaları yeniden tasavvur etmekle kalmıyor, beslenme üzerine hazırladığı yüksek teknoloji kozasını da erişime açıyor. Bir gıda girişimcisi olan Soylent, temel yiyeceklerle hazırlanan yemeklerin yerini almak üzere yeterli besini içeren bir toz içecek üretti ve 2017 yazında 7-Eleven mağazalarında satışını başlattı. Silikon Vadisi merkezli Impossible Burger ise bitki esaslı bir burger. Aynen normal bir burger tadına, kokusuna ve görünümüne sahip. Hatta etin kırmızı görüntüsü bile aynı... Bu tat kombinasyonu, ABD'deki farklı restoranların mönüsünde kendisine giderek daha çok yer buluyor. Temmuz 2016'da restoran işletmecisi David Chang, Impossible Burger konseptini New York'taki Momofuku Nishi restoranında sunmaya başladı. Impossible Burger'ı üreten Impossible Foods'un kurucusu Patrick Brown ise bu konu hakkında şu yorumda bulunuyor: "Burger, sadece bir başlangıç. Bu spesiyalin, Momofuku Nishi'de mönüye dahil edilmesiyle yeni bir tip global gıda sistemi kurmaya başladık. Bu; çiftçiler için yeni pazarlar yaratan, daha esnek gıda tedariğini destekleyen ve tüketicilere aşina oldukları ve çok sevdikleri et ve süt ürünlerinde yeni seçenekler sunan bir sistem." Kısacası Silikon Vadisi, gıda girişimcilerini sonunda ciddiye almaya başladı. Bu girişimciler daha geniş bir gıda ve içecek pazarını yeniden şekillendireceğe benziyor.

Food technology is on the verge of a whole new transformation
Silicon Valley does not stop at re-imagining foods, but it also opens for access the high-tech cocoon that it prepares for nutrition. Soylent, a food entrepreneur, produced a powder drink with enough nutrients to replace meals prepared with basic foods and started selling it in 7-Eleven stores in the summer of 2017. Headquartered in Silicon Valley, Impossible Burger is a plant-based burger. It has exactly the same taste, smell and appearance of a regular burger. Even the red appearance of meat is the same... This combination of flavors finds more and more places in the menu of different restaurants in the USA. In July 2016, restaurant operator David Chang began offering the Impossible Burger concept at Momofuku Nishi restaurant in New York. Patrick Brown, the founder of Impossible Foods, who produces Impossible Burger, commented on this: "Burger is only the beginning; we started building a new type of global food system with the inclusion of this special in the menu of Momofuku Nishi. It is a system that creates new markets for farmers, supports more flexible food suppliance, and offers new options for consumers on their favorite meat and dairy products with which they are familiar." In short, Silicon Valley is finally taking food entrepreneurs seriously. These entrepreneurs seem like they are going to reshape a wider food and drink market.

Ruh halini iyileştiren spesiyaller
Tüketiciler, beslenmenin ruh hali üzerindeki etkilerinin farkına vardıkça yiyecek ve içecek markaları da bunları sadece fiziksel bir yakıt olarak görmenin ötesine geçerek çağı yakalıyor. Bu markalar ürün ve hizmetlerini de güncelliyor. Ağustos 2017'de Monarch Airlines, yolcular için daha sakin bir uçak içi deneyim yaratmak amacıyla ruh halini iyileştiren bir yiyecek mönüsü servis etmeye başladı. Mood Food kutusunda, bağışıklık sistemini güçlendirmek için ekinezya ve meyan kökünden dondurma, yeşil çay ve lavantalı kek ve şişkinliği azaltacak bitkisel çaylar yer alıyor. Gatwick Havaalanı da yiyeceklerin, yolculuk stresini tetikleme üzerindeki etkilerini araştırdı. Wondertree, Yo! Sushi de dahil olmak üzere restoranların birçoğunda ruh halini iyileştiren içerikler test edildi. Comptoir Libanais ve Frankie & Benny's gibi markalar ton balığı, somon, turunçgiller ve muz gibi serotonin dolu içerikleri test etti. Daha büyük restoran franchiseları da bu trendi yakalamaya başladı. Pizza Hut, Ocak 2017'de "Mavi Pazartesi" için ruh halini iyileştiren pizzalar servis etmeye başladı. 2017 yılında BMC Medicine şirketinin online dergisinde yer alan bir araştırma ise bitki, balık, zeytinyağı ve kuruyemiş içeren ödem sökücü, Akdeniz stili bir diyetin, depresyon semptomlarını yüzde 32 azalttığını gösteriyor.

Specials that improve mood
As consumers become aware of the effects of nutrition on their mood, food and beverage brands are catching up the era by going beyond simply seeing them as a physical fuel. These brands also update their products and services. In August 2017, Monarch Airlines began serving a mood-enhancing food menu to create a calmer in-flight experience for passengers. In the Mood Food box, there are ice-cream made from echinacea and licorice root to strengthen the immune system, green tea and lavender cake and herbal teas to reduce swelling. Gatwick Airport also investigated the effects of food on triggering travel stress. Most of the restaurants, including Wondertree, Yo! Sushi, tested mood-enhancing content. The brands like Comptoir Libanais and Frankie & Benny's tested the contents of serotonin-rich ingredients such as tuna, salmon, citrus and banana. The bigger restaurant franchises also started to catch this trend. Pizza Hut has begun serving pizzas that improve mood for "Blue Monday" in January 2017. A study that was published by BMC Medicine's online magazine in 2017 showed that a Mediterranean-style diet that reduces fluid retention with plant, fish, olive oil and nuts reduces symptoms of depression by 32 percent.

ZANAAT / *CRAFT*

ORTA DOĞU'NUN ARDINDAN SIRA AVRUPA'DA

MİNEL BABY MARKASININ KURUCUSU SARE KÖSE'NİN KIZ ÇOCUKLARI İÇİN TASARLADIĞI "ÖZEL GÜN" ELBİSELERİ, TÜRKİYE'NİN YANI SIRA ORTA DOĞU'DA DA BÜYÜK TALEP GÖRÜYOR.

EUROPE IS NEXT AFTER THE MIDDLE EAST

"SPECIAL OCCASION" DRESSES DESIGNED FOR YOUNG GIRLS BY FOUNDER OF MİNEL BABY SARE KÖSE ARE IN GREAT DEMAND IN TURKEY AND IN THE MIDDLE EAST AS WELL.

SELİN AKGÜN FERHAT MAKASÇI

TR Kurumsal hayattan tasarım dünyasına geçen isimlerden biri olan Sare Köse, kız çocuklarına özel elbiseler tasarladığı Minel Baby markasını 2012 yılında kurdu. Kumaş ve aksesuarlara çocukluğundan bu yana aşina olduğunu belirten Köse, dikiş ve tasarım konusunda en büyük destekçisinin, enstitü mezunu olan annesi olduğunu söylüyor. Bu süreçte ablasının da her zaman yanında olduğunu dile getiren Köse, 6 yıl içinde sadece Türkiye'de değil, Orta Doğu'da da son derece tercih edilen bir marka yaratmış. Orta ve uzun vadede Türkiye ve yurt dışındaki fuarlara çok daha sık katılarak global bir marka olma yolunda ilerleyeceğini dile getiren Sare Köse'nin en büyük hedefi ise Avrupa'ya açılmak

Kız çocuklarına prenses elbiseleri tasarlıyor

Ankara Üniversitesi Dilbilim Bölümü'nden mezun olan Sare Köse, daha sonra Yeditepe Üniversitesi'nde İletişim Yönetimi alanında master yaptı. Aslen Adanalı olan Köse, üniversite eğitiminin ardından İstanbul'da yaşayan ablasını ziyarete geldiğini ve bu dönemde de ablasının çalıştığı dış ticaret şirketinden teklif alarak ihracat odaklı çalışmaya başladığını söylüyor. Bu şirketin ardından Satış Planlama ve Satış Destek pozisyonlarında görev yapan Köse, 2011 yılında bir arkadaşıyla ev tekstili alanında ufak bir butik açmaya karar veriyor. Melsa adlı bir marka yarattıklarını söyleyen Köse, "Sonrasında müşterilerimiz bizi bebek tekstiline yönlendirdi. Bebek nevresimi, pike, yastık gibi dekoratif ürün gruplarına odaklandık. Ama ortağımla yolumuz, 2012'de ayrıldı. Ben de Minel Baby markasını kurdum. Minel Baby markasıyla kız çocuklarına yönelik elbiseler tasarlamaya başladım. Bu konuda eğitim almadım ama annem enstitü mezunu.

EN *Sare Köse, who is one of the names that is transferred to design world from corporate life, founded Minel Baby brand, where she designs special clothes for young girls in 2012. Stating that she has been familiar with fabrics and accessories since childhood, Köse says that her greatest support in sewing and design is her mother who graduated from the institute. Expressing her sister's great support in this process, Köse has created a brand which is very popular not only in Turkey but also in the Middle East in 6 years. Stating her desire to become a global brand in the medium and long-term progress by participating in trade exhibitions abroad and in Turkey more often, Sare Köse tells that her biggest goal is to open to Europe.*

She designs princess dresses for girls

Sare Köse graduated from the Linguistics Department of Ankara University and then mastered Communications Management at Yeditepe University. Originally from Adana, Köse says that following her university education she came to İstanbul to visit her sister and then she started to work in exports after receiving a job offer from the international trade company her sister worked for. Following her experience with this company, Köse, who worked in Sales Planning and Sales Support positions, decided to open a boutique with a friend in the field of home textiles in 2011. Köse said that they created a brand called Melsa, "Afterwards, our customers directed us to baby textiles. We focused on decorative product groups such as baby linens, blankets, and pillows. However, our partnership ended in 2012. I established the Minel Baby brand. I started designing clothes for girls within the Minel Baby brand. I did not receive training in this field, but my mother is a graduate of the institute. My biggest support has been my mother since I started this job. In the same way, my sister also helps me in

Minel Baby markasının kurucusu Sare Köse
Founder of Minel Baby Sare Köse

Bu işe başladığım günden bu yana en büyük destekçim annem oldu. Aynı şekilde ablam da her konuda bana yardımcı oluyor. Yeni doğandan 10-12 yaş grubuna kadar farklı kategorilerde elbiseler tasarlıyorum. Tasarımı A'dan Z'ye bana ait olan ve koleksiyonda yer alan parçaların yanı sıra müşterilerle konuşarak, genel temasını birlikte belirlediğimiz kişiye özel tasarımlara da imza atıyorum." diyor.

Fuarlar aracılığıyla ilerliyor

Özel günler için anne-kız kombinleri tasarladıklarını da vurgulayan Sare Köse, farklı bir alanda eğitim aldığı halde tasarım sürecinde kendisini nasıl geliştirdiği hakkında ise şu bilgileri veriyor: "Bu yetenek, aileden özellikle de annemden geliyor. Annem küçükken bize hep elbiseler dikerdi. Kumaşa, makineye ve dikiş ortamına çocukluktan bu yana çok aşinayım. Bu konuda eğitim almadım ama annem teknik olarak beni hep destekledi. Zaman içinde pratiğiniz artıyor ve eliniz de dikişe alışıyor. Bu iş biraz da pratik işi... İlk yurt dışı siparişlerimi Araplardan aldım. Çağrışım yapan bir isim olması nedeniyle marka olarak Minel'i tercih ettim."

every matter. I design clothes in different categories for the ages from newborn to 10-12 years. I design every piece in my collections from A to Z and also create custom designed pieces after determining their general theme with my clients."

She advances by means of exhibitions

Emphasizing that they design mother-daughter combinations for special occasions, Sare Köse gives the following information about how she develops in the design process despite her education in a different field: "My talent comes from the family, especially from my mother. My mom always used to sew clothes for us when we were young. I have been very familiar with fabrics, sewing machine and sewing environment since childhood. I did not receive training in the field, but my mother always supported me technically. Over time, your practice is increasing and your hand is getting used to it. This job is a little bit of practical work... I received my first foreign orders from the Arabs. I chose Minel as the brand name because it is evocative."

Müşterilerinin Minel Baby'ye daha çok Instagram (@minelbabytr) üzerinden ulaştıklarını ifade eden Köse, "Yurt içinde özellikle İstanbul'da Anne Bebek Çocuk Fuarı'na (İBS) düzenli olarak katılıyorum. Bu fuarın Dubai ayağı da var. Dubai'deki fuara da katıldım. Yurt dışı odaklı müşterilerimin önemli bir kısmını bu fuarlar aracılığıyla kazandım. Çok butik bir çalışma tarzına sahip olduğumuz için yüksek hacimli siparişler almıyoruz. Yoğun zamanlarda dışarıdan aldığımız destekle 8 kişiye ulaşabiliyoruz. Ayda ortalama 30 elbise tasarlıyoruz. Bu elbiselerin hepsi tek tek elde özel olarak yapılıyor ve farklı pek çok detaya sahip. Tasarımlarımızın fiyatları ise kullanılan kumaş ve el işçiliği gibi detaylar göz önünde bulundurulduğunda 200-400 TL arasında değişiyor."

Erkek çocukları da unutulmuyor

Minel Baby tasarımlarının model, kumaş ve renk kombinasyonlarında global literatürü yakından takip ettiğini söyleyen Sare Köse, "Minel Baby markası ile kız çocuklarına özel elbiseler tasarlarken, kadın modasındaki farklı detay ve çizgilerden de esinlenebiliyorum. Kadın modasında öne çıkan trendleri farklı bir şekilde yorumlayarak kız çocuklarının da giyebileceği farklı tarz ve desendeki

Köse stated that the customers reached Minel Baby more via Instagram (@minelbabytr), "I regularly attend Mother Baby Child Exhibition (İBS) in İstanbul. This exhibition also has a Dubai leg. I also participated in the one in Dubai. I have gained a significant portion of my clients with an international focus through these exhibitions. We do not have high volume orders because we have a boutique style of operation. In peak times, we work as a team of 8 with the support we receive from outside. We design an average of 30 dresses per month. All of these dresses are made individually by hand with many different details. The prices of our designs vary between 200 TL and 400 TL when we consider the details such as fabric and hand work."

Boys are not forgotten

Sare Köse says that Minel Baby designs closely follow the global literature in model, fabric and color combinations and adds, "When designing special clothes for girls within the Minel Baby brand, I can be inspired by different details and lines in women's fashion. By interpreting the trends that stand out in the women's fashion differently, I turn them into clothes with different styles and patterns that girls can wear. When we look at the trends in both children's

kıyafetlere dönüştürüyorum. 2018 moda kodlarına baktığımızda yetişkinlerde de çocuklarda da kelebek ve çiçek motiflerinin öne çıktığı ve brokar kumaşların tercih edildiğini gözlemliyoruz. Brokar kumaşlara özellikle Orta Doğu'dan büyük bir talep var. Minel Baby olarak kız çocuklarının özel günleri için elbiseler tasarlıyoruz. Tasarımlarımız günlük kullanım için değil. Hedef kitlemize doğum günü ya da özel gün kutlaması gibi etkinliklerde farklı bir şıklık vaat ediyoruz. Erkek çocuklarına özel tasarımlarımız da var. Ama erkek kreasyonu, yaptığımız işlerin yüzde 20'lik bir dilimini oluşturuyor. Tasarımlarımız genel istek doğrultusunda hep kız çocukları için. Genelde pembe, pudra, somon, mint gibi sade ve pastel tonlar tercih ediliyor. Anne-kız kombinleri ise son 4-5 yıldır oldukça popüler. Çocuk elbisesini büyüğe uyarlamak zor olabiliyor. Bu nedenle, bu kategoride daha temel ve günlük modelleri tercih ediyorum." diyor.

Minel Baby tasarımlarını ağırlıklı olarak Orta Doğu'daki farklı noktalara ihraç ettiklerini dile getiren Sare Köse, Türkiye'de ise hemen hemen her ile farklı tasarımlarıyla ulaştığını vurguluyor.

and adult's fashion for 2018, we observe that butterfly and flower motifs stand out and brocade fabrics are preferred. There is a great demand for brocade fabrics especially from the Middle East. As Minel Baby, we are designing clothes for special occasions for girls. Our designs are not for everyday use. We promise a different style for events such as birthday celebrations or other special occasions. We also have special designs for boys. But the boys' creations make up 20 percent of what we do. Our designs are mostly in line with the general request for girls. In general, pastel colors such as pink, powder, salmon, mint are preferred. Mother-daughter combinations are very popular in the last 4-5 years. It can be difficult to adapt a child's style to an adult. For this reason, I prefer more basic and daily models in this category." Sare Köse who expressed that they export Minel Baby designs mainly to different destinations in the Middle East emphasizes that she reaches almost every province in Turkey with different designs.

Targets to become a global brand

Sare Köse, who also gives information about the technical process, adds, "How many days designing a dress will take

Global bir marka olmayı hedefliyor

Teknik süreç hakkında da bilgi veren Sare Köse, "Bir elbise tasarımının kaç günde biteceği, modele göre değişiyor. Çok uğraştıran modeller 4-5 günde çıkıyor. Bu nedenle kişiye özel bir tasarım, ortalama 2-10 gün arasında hazırlanıyor. Elbise hazırlandıktan sonra müşteriler bazen revizyon isteyebiliyor. Bu durum ister istemez süreci uzatıyor. Müşterilerle ilk kez iletişim kuruyorsam, önce kızları için nasıl bir elbise tasarlatmak istedikleri hakkında net bir bilgi alıyorum. Temalı bir parti mi düzenlenecek? Doğum günü kutlaması mı olacak? Özel günün içeriğini öğrendikten sonra diğer dekoratif öğeler hakkında bilgi alıyorum. Annenin nasıl giyineceğini de soruyorum. Çünkü anneler, kızlarıyla aynı tonlarda giyinmek isteyebiliyorlar. Bu detayların ardından eğer hazır koleksiyondaki tasarımlardan birini değil de kişiye özel bir tasarım istiyorlarsa önce kumaş örneklerini paylaşıyorum. Bu süreçte müşteriyle birlikte ilerliyoruz. Ama tüm seçimi yüzde 100 müşteriye bırakmıyorum. Çünkü ben terzi mantığıyla çalışmıyorum. Kişiye özel tasarımlara imza atıyoruz. Çocuk kaç yaşında ise o bedene uygun bir kalıp üzerinden ilerliyoruz. Bu nedenle tüm süreç belli olduktan sonra elbise tasarımını en geç 10 gün içinde teslim edebiliyoruz." diyor. 2018 ve sonrasında ekibi biraz daha artırıp yurt içi ve yurt dışı odaklı fuarlara odaklanacağını belirten Köse, orta ve uzun vadede global bir marka olmaya oynuyor. Köse'nin en önemli hedefi ise Orta Doğu'dan sonra Avrupa'ya açılmak.

depends on the model. The models that require hard-work are usually done in 4-5 days. For this reason, a custom design is prepared for 2-10 days on average. Sometimes after the dress is ready, the customer requests a revision. This situation extends the process. If I am communicating with my clients for the first time, I get clear information about what kind of dress they want to be designed for their daughter. Is it for a party with a theme? Is it for a birthday celebration? After learning the type of the special occasion, I get information about other decorative items. I ask what the mother will be wearing because some mothers do not want to dress in the same tone as their daughters. After learning these details, if they want a custom design for the occasion rather than one of the readily available designs, I share the fabric samples first. In this process, we are progressing with the customer. But I do not let the customer make all the decisions because I do not work as a tailor. We are making custom designs. We are working around the size that is suitable for the child's age. This is why, we can deliver the dress within 10 days at the latest once the whole process is clear."

Köse, who states that she will be focusing on domestic and international exhibitions and increase the number of the team members in 2018 and afterwards, is targeting to become a global brand in the middle and long term. The most important goal of Köse is to open to Europe after the Middle East.

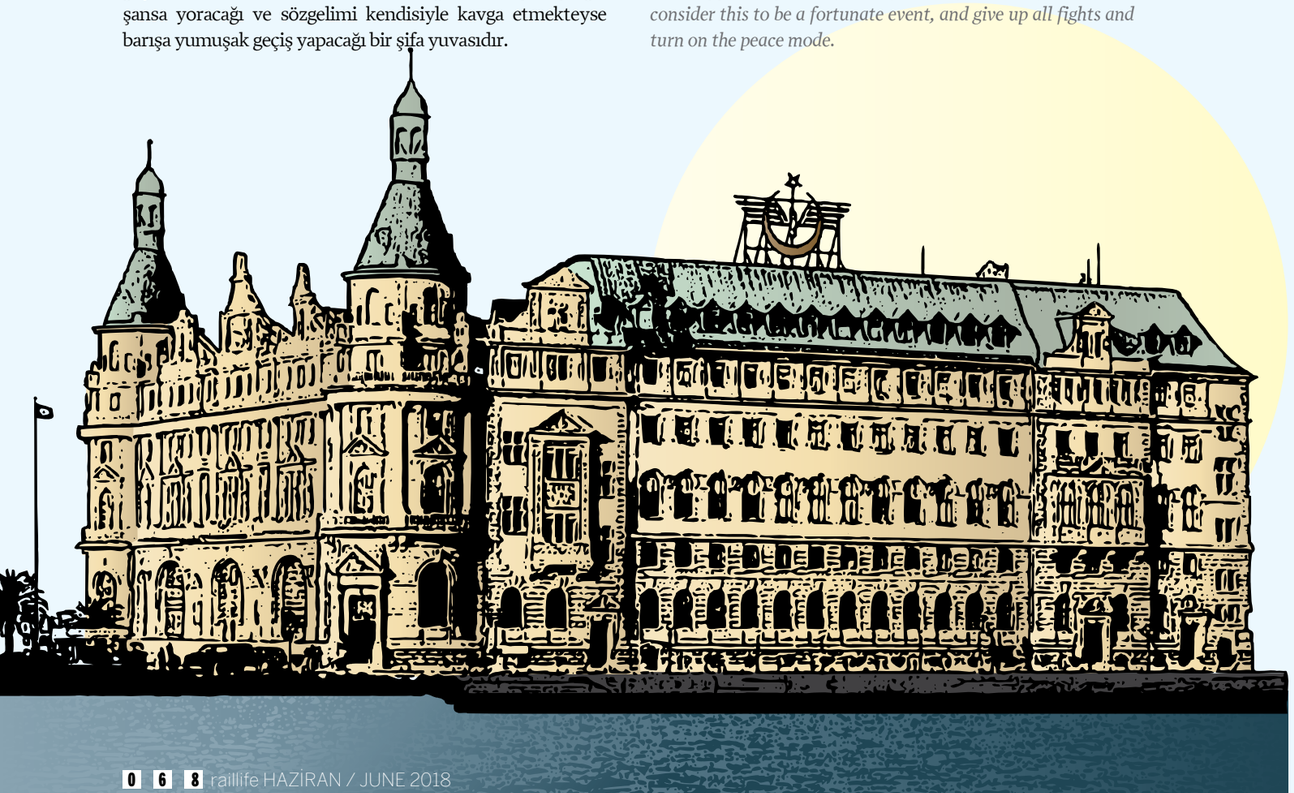
HAYDARPAŞA'DAN GEÇERKEN...

WHILE PASSING BY HAYDARPAŞA...

HAYDAR ERGÜLEN

TR Haydarpaşa'dan geçerken...
Haydarpaşa. Nereden baksan görünür. Bakmasan da görünür. İnsanın hep orada olduğunu bildiği, güvendiği, kendini iyi hissettiği bir şey, yer, dost, inanç ve duygu gibidir. Gibisizdir Haydarpaşa. Haydarpaşa gibi diye bir benzetme yapılmaz. Ben de yapmam.
Haydarpaşa. Yalnızca düşündüğünde bile insanı gülümseten, derin ve geniş bir nefesin içine yayılmasını sağlayan, sonra da güzel bir rüya için gözlerini huzurla yummana vesile olan mutluluk kaynağı. Mutluluğun mimarisi varsa onun başyapıtlarından biri olmaya aday.
Haydarpaşa. Herkesin ömründe bir kez olsun önünden geçmezse, yaşamında adı konmayan bir eksiklik olduğunu kuvvetle duyumsayacağı, önünden geçenin kendini önünden geçmeden önceki halinden farklı bulacağı, bunu hayra, iyiliğe, şansa yoracağı ve sözgelimi kendisiyle kavga etmekteyse barışa yumuşak geçiş yapacağı bir şifa yuvasıdır.

EN *Haydarpaşa. It is visible from where ever you look. In fact, it is visible, even if you don't look. It is as if something that you know it is there like a reliable friend, a belief, a sense, a thing or a place. There are no resemblances of Haydarpaşa. A resemblance like 'just as Haydarpaşa' cannot be made. Neither can I.*
Haydarpaşa. It is a source of happiness that makes you smile when you think of it, allows a nice and big breath to fill in your lungs, becomes a means to have you close your eyes in a beautiful peaceful dream. If happiness has an architect, it is among the candidates to become one of its master pieces.
Haydarpaşa. It is a place of healing where everyone should at least once pass in front of it; otherwise, he or she will feel strongly the lack of something unknown in his or her life. Those who happen to pass in front of it will feel the difference and consider this to be a fortunate event, and give up all fights and turn on the peace mode.



Haydarpaşa. "Biz daha üzüm yaratılmadan sarhoştuk" denildiği gibi tıpkı, sanki denizler olmadan, vapurlar, trenler icat edilmeden önce oradaymış gibi durur. Hayır; gururlu, mağrur ve heybetli bir duruş değil sözünü ettiğim. Doğal, kendiliğinden, sanki orada doğmuş ve o deniz semtinden hiç ayrılmamış, orada çocuk olmuş, orada büyümüş ve şimdi de bir deniz bilgesi olarak oradan alemi seyrediyor gibi.
Haydarpaşa. Hep bir avlu duygusu. Trenler sanki bir avluya gelir. Yorulmuştur, dinlenir, gece orada kalır, uykusunu alır, rüyasını görür. Sonra da yeniden yola koyulmak için, avlunun kapısını aralar...Ki ne görsün? Kapının ardı sonsuzluk. İşte o maviliğe bakar, onunla yüzünü, gözünü, gönlünü, içini yıkar ve yola çıkar. Haydarpaşa, trenlerini maviyle uğurlar.
Haydarpaşa. İkinci bir İstanbul. Kardeş kapısı. O kapıya varan kimse eli boş dönmez. Doğu ile Batı ya da Asya ile Avrupa ya da Anadolu ile Rumeli orada bayramlaşmaya gelir. Ve kardeş kardeşi kapıya kadar geçirir. Haydarpaşa kardeşlik eksilmesin, sıcacık bir çorba gibi paylaşıldıkça artsın, çoğalsın diye orada nöbettedir.
Haydarpaşa. Hem bir anı hem bir anıt. Sürekli anılar biriktiren bir müze. Anılar evi, sesler evi, sözcükler evi, fısıltılar, mırıldanmalar, çığlıklar ve sessizlikler evi. Durup dinlesen kendi sessizliğini bile duyarsın. Birgün oradan sessizliğin geçmiştir çünkü. Birgün de yalnızlığın geçer. Birgün de... Herşey geçer!
Haydarpaşa. Tarihin gündelik olanla buluşması. Olay orada geçer, geçmiştir, geçmektedir, geçecektir. Haydarpaşa da bilir bunu, oradan geçmiş, geçecek ve gelecek olan da. Kocaman bir saattir belki akrep ve yelkovan yerine keder ve sevinçle dönen.
Haydarpaşa. Elinde bir demet çiçekle denizkızını bekleyen, sırtını ona yaslamış birini de görebilirsiniz. Sırtını yaslamak sırrını da paylaşmak gibidir orada. Öyle güven verir çünkü. Ona ulaşınca artık ölüm yokmuş gibi. Ya da ölümsüzlüğün sırrı o kapının ardındaymış gibi.
Haydarpaşa. Ona kızanlar, küsenler, gönül koyanlar da olmuştur onu yoksayanlar da. Mümkün olmasa da, yokmuş, hiç olmamış gibi davranıp görmezden gelenler de. Onun artık zamanını doldurmuş olduğunu, çağın çok gerisinde kaldığını iddia edip, 'olmasa da olur!' diyenler de olmuştur, oldu. O orada bir bağışlama anıtı gibi durdu. Hepsini bağışladı.
Haydarpaşa. Bir deniz feneri, bir pusula, bir rüzgar gülü, bir ışık. Hem gündüz hem gece. Yolgösterici. Kılavuz. Gövdesiyle, ruhuyla, varlığıyla, 100 kaç yıldır, kadınlara, erkeklere, çocuklara, gençlere, askerlere, hastalara, öğrencilere, gurbetçilere, heveslilere, utangaçlara, sıkılganlara, gizli şairlere, kimsesizlere, yalnızlara, divanelere yoldaşlık etmiş, onları ağırlamış, uğurlamış bir büyük ev. Kapısı herkese açık.
Haydarpaşa. Dün önünden geçtim yine. Bana göz kırptın gibime geldi. Yakında kavuşacağız demek istedin belki. Haydarpaşa, aç kapılarını artık!

Haydarpaşa. It stands there as if it was there before the inventions of ferries and trains, before there were seas, like they say, "We were drunk even before grape was created." No, what I am talking about is not a proud or majestic stance. It is so natural that it is as if it has always been there, it was born there and never left the place. It had been a child there; it has grown there and now it is watching the world as a wizard of the sea.
Haydarpaşa. Always a feeling of a courtyard. As if trains arrive in a courtyard. They are tired; they rest; they spend the night; they sleep; they dream. Then, they ajar the courtyard's gate to see what? Eternity is behind the gate. They stare at the big blue; wash their faces, spirits, and hearts in it; and depart. Haydarpaşa says its goodbyes to its trains with the blue.
Haydarpaşa. It is a second İstanbul. Brother's door. No one comes back empty handed from that door. East and West or Asia or Europe or Anatolia and Rumelia come together to congratulate each other's holiday. And siblings see each other to the door. Haydarpaşa keeps watch right there so the brotherhood remains; it strengthens as it is shared.
Haydarpaşa. It is both a memory and a memorial. It is a museum that always keeps memories. It is home of memories, sounds, words, whispers, murmurs, screams, and silence. You could even here your own silence, if you were to stop and listen, because your silence must have passed there someday. Someday your solitude passes and someday everything...
Haydarpaşa. The meeting of history with what is casual. Events take place there; events has taken place there; events will take place there. Haydarpaşa knows that, so does the events that has taken place and that will take place there. It is a large clock where sorrow and happiness chase each other instead of the hour and the minute hands.
Haydarpaşa. You can see someone waiting for a mermaid with a bunch of flowers in his hand or someone who is leaning on it. Leaning his back on it seems as if sharing a secret with it. It assures you. It feels as if there is no death once you reach it. Or the secret to immortality rests behind its door.
Haydarpaşa. There may have been souls that became angry or cross with it or souls that resent or ignored. Souls that acted as it was never existed. Some suggested that its time came to an end and it was far behind the age; it was not necessary. It kept standing there as if it was memorial of a forgiveness. It forgave them all.
Haydarpaşa. A guiding light, a compass, a pinwheel, a light. Both at day and night. A guide. A large house that has been a friend to men, women, children, youngsters, soldiers, patients, expats, shy ones, reserved ones, disguised poets, homeless, lonesome ones, and crazy ones, with its body, spirit, and existence for over 100 years. Its door is open to everyone.
Haydarpaşa. I passed in front of it again yesterday. It seemed as if it blinked me an eye. Maybe, you meant to say that we will reunite soon. Haydarpaşa, come on, open your door now!

İSTANBUL'UN YERALTI HAZİNELERİ SARNIÇLAR

UNDERGROUND TREASURES OF İSTANBUL: CISTERNS

BERİL ŞEN

TR İstanbul, gerek yer üstünde gerekse yer altında, her bakışta, insanı şaşırtabilen özelliklere sahip ender kentlerden biri. Birçokları İstanbul'u, derinliklerinde neler kaçırdığından habersiz gezer. Oysa kentin yeraltında bambaşka bir tarih ve yaşam tüm sırlarıyla keşfedilmeyi bekler. Bunların arasında günümüze gelmiş en muhteşem, en etkileyici yapılar yeraltı sarnıçlarıdır.

Vazgeçilmez hayat kaynağı

İstanbul gibi önemli imparatorluklara sahne olmuş bir kentin gıpta edilecek sayısız özelliği vardı kuşkusuz. Ancak Konstantinopolis kenti tarihte en fazla kuşatma görmüş kentlerden biri. Bu nedenle defalarca kuşatılan kent haşmetiyle orantılı olarak yaşamsal bazı sorunlara sahipti. Bunlardan en kritik olanı kente su sağlanmasıydı. Bizans döneminin ünlü tarihçisi Prokopios (MS 500-563 civarı) İstanbul için şöyle demişti: "....deniz kentin çevresinde bir çelenk oluşturur. İstanbul denizin yarattığı ve yaşam verdiği bir kenttir.'' Her ne kadar İstanbul denizin tüm cömertliğinden faydalanmış olsa da kayalar üzerine kurulu kentte, su temin etmek söz konusu olduğunda bu hep zor çözülebilen bir meseleydi. Kuşatmalar bazen aylar sürüyordu. Düşman şehre gelen su ve yiyecek ikmalini kesiyordu. Şehrin içinde yeterli tatlı su kaynakları da yoktu. Bu nedenle de Bizanslılar bir çözüm olarak, devasa sarnıçlar inşa ettiler. Bugün İstanbul'daki sarnıç sayısının yaklaşık 200 olduğu tahmin ediliyor.

Tarlalardan saraylara

Bizans İmparatorluğunun başkenti Konstantinopolis kurulduğu zaman nüfusu 100 bin civarındaydı. 5. yüzyılda çeyrek milyon, 6. yüzyılda ise yarım milyona ulaştı. Şehrin içinden geçen bir tatlı su kaynağı olmadığı gibi, Roma devrinden kalma su kemerleri de şehre yapılan her saldırıda işlevsiz kalıyordu. Şehirde suların önemli bir kısmı yüksek yerlerde, az sayıda inşa edilen açık sarnıçlarda toplanıyor ve buradaki su daha çok tarımsal amaçla, bostanları ve tarlaları sulamak için kullanılıyordu. Ancak 5. yüzyıldan sonra zenginleşen ve nüfusu artan kentin saray ve kamu binaları için temiz su gerekliydi. Yağmur sularının ve doğal kaynaklardan getirilen suların toplanması için kapalı sarnıçlar elzemdi.

Kuşatmalarda kurtarıcı

Bu nedenle kentin her yerine dağılmış irili ufaklı çok sayıda kapalı sarnıcın inşası Konstantinopolis için önemli bir adım oldu. Amaç saraylara, hamamlara ve çeşmelere su sağlamaktı. Bu yapılar, Bizans devri sonuna kadar da ayakta kaldılar. Hatta Osmanlı'nın erken döneminde dahi bu sarnıçlardan su çeken birçok kuyu vardı. Bunlar aynı zamanda kentin sıklıkla maruz kaldığı kuşatmalar sırasında adeta su yedekleme depolarıydı. Osmanlı Devleti'nin

EN *İstanbul is one of the few cities that can surprise people, with features whether on the ground or underground. Many people are unaware of what they have been missing in the depths of İstanbul. Yet the city's underground expects to be discovered with a completely different history and life with all its secrets. Among these, the most spectacular, most impressive structures that have come to date are the underground cisterns.*

The essential source of life

Certainly there were countless qualities that could be envied of a city that was the stage of important empires like İstanbul. The city of Constantinople is one of the most sieged cities in history. For this reason, the city, which was surrounded many times, had some vital problems in proportion to its majesty. The most critical one of these was supplying the city with water. The famous historian of the Byzantine period, Procopius (around 500-563 AD) said for İstanbul: "... the sea forms a wreath around the city. İstanbul is a city that is created and given life by the sea." Although İstanbul has benefited from the generosity of the sea, it was always a difficult problem to solve when it came to supplying a city that is built on rocks with water. The sieges sometimes lasted for months. Enemies were cutting the water and food supplies coming into the city. There were not enough fresh water sources in the city. For this reason, the Byzantines have built huge cisterns as a solution. Today the number of cisterns in İstanbul is estimated to be about 200.

From fields to the palace

When the capital of the Byzantine Empire, Constantinople, was founded, the population was around 100,000. It reached a quarter million in the 5th century and half a million in the 6th century. As there was not any fresh water source through the city, the aqueducts from the Roman period remained dysfunctional in every attack on the city. A considerable part of the city's water was collected in open cisterns, which were built in a small number of high places, where water was mainly used for agriculture, gardening and fields for irrigating. However, after the 5th century, clean water was needed for the palace and public buildings of the city, which became wealthier and populated. Enclosed cisterns were a necessity for the collection of rainwater and natural waters.

The rescuer during sieges

For this reason, the construction of a large number of enclosed cisterns scattered all over the city was an important step for Constantinople. The purpose was to provide water to palaces, baths and fountains. These structures survived until the end of the Byzantine period. Even in the early days of the Ottoman Empire, there were many wells pulling water from these cisterns. At the same time, they were like backup tanks for water during the sieges that the city was often exposed to. Until the Ottoman Empire conquered İstanbul, the cisterns kept their importance

İstanbul'u fethetmesine dek, gerek savaş gerekse barış zamanlarında, sarnıçların önemi yerini korudu. Hatta bazı binaların, kiliselerin, bodrumları, menfezleri tıkanıp, duvarları su geçirmeyen horasan harcıyla kaplanmış ve her bir binanın altı birer sarnıca dönüştürülmüştü. Bizans su mimarisi yalnız faydalarıyla değil aynı zamanda mühendislik ve sanatsal özellikleriyle de her zaman öne çıktı.

Yeraltındaki saray

İstanbul'un yer altı dünyasının en görkemli yapıları arasında üç sarnıç var. Bizans döneminden sonra uzun süre unutulmuş, batılı seyyahlar tarafından tekrar bulunduktan sonra sayısız resim ve gravüre konu olmuş, Yerebatan Sarnıcı, Türkiye'de en çok ziyaret edilen üçüncü müze. Bizans İmparatoru I. Justiniyanus (527-565) tarafından yaptırılan sarnıç ilk karşılaşmada insanı büyülüyor. 336 sütunuyla öylesine görkemlidir ki bir sarayı andırdığından halk arasında Yerebatan Sarayı olarak da bilinir. 9800 metrekarelik bir alanı kaplayan sarnıç, yaklaşık 80 bin metreküp su depolayabiliyor. Sarnıç mermer malzemesi açısından tam bir devşirme harikası. Sütun başlıkları farklı üsluplara sahip ve bazıları da sarnıç için yapılmış. Tuğladan örülmüş sarnıcın duvarları 5 metre kalınlığında. Zeminine ise horasan harcı döşenerek su geçirmez hale getirilmiş. Bu sarnıç, Bizans döneminde, bugün Sultanahmet olarak bilinen bölgede, geniş bir alanı kaplayan imparatorların sarayı ile bölgedeki diğer sakinlerin su ihtiyacını karşılıyordu. İstanbul'un fethinden sonra, Topkapı Sarayı'nın bahçeleri de buranın suyundan yararlandı.

Byzantine water architecture has always come forward not only with its benefits but also with its engineering and artistic characteristics.

An underground palace

Among the most magnificent structures of İstanbul's underworld are three cisterns. Having been the subject of numerous paintings and engravings after being rediscovered by western travelers when the Byzantine era was long forgotten, the Basilica Cistern is the third most visited museum in Turkey. The first encounter with the cistern built by Byzantine Emperor Justinian I (527-565) is fascinating. It is so magnificent with its 336 columns that it resembles a palace so it is also known as the Yerebatan (Sunken) Palace among the people. Covering an area of 9800 square meters, the cistern can store about 80 thousand cubic meters of water. The cistern has great spolia of marble material. Column headings have different styles and some are made for the cistern. The brick walls of the cistern are 5 meters thick. On the ground, brick dust mixture is laid and made waterproof. During the Byzantine period, this cistern fulfilled the water needs of the region known as Sultanahmet today, where the palace of the emperors that covers a large area and other residents in the region take place. After the conquest of İstanbul, the gardens of the Topkapı Palace also benefited from the water here.

Story of a discovery

After the conquest of İstanbul, the cistern was abandoned for a long time, but was rediscovered by the Dutch traveler P. Gyllius who came to İstanbul to study Byzantine remains in the mid-16th century. The traveler goes down to discover the cistern, after noticing that the locals pull buckets of water out of the well-like large holes on their ground floors and even fish there, and he records the notes from the depths of history by boat. The head of Medusa, which has been used as a pedestal under the two columns on the northwest corner of the cistern and has been the subject of countless legends in mythology, is the most interesting part of the cistern. These are also excellent examples of the Roman sculptural artwork and are an important indicator of how spolia is used in structures. It is not known from which structures they were taken and brought here. According to the researchers, it was brought in for use as a decorative column during the construction of the cistern. Another interesting piece is the Crying Column. It is often said that the pattern on this piece was meant to appear like a droplet or a tear. In fact, the pattern on the spolia style marble, which was meant to resemble a trunk of a tree, was brought from another structure and it is also the knots of the tree.

Bir keşif hikayesi

İstanbul'un fethinin ardından, sarnıç uzun bir süre kendi haline terk edilse de 16. yüzyılın ortalarında Bizans kalıntılarını araştırmak üzere İstanbul'a gelen Hollandalı gezgin P. Gyllius tarafından yeniden keşfedildi. Gezgin, ev sakinlerinin, evlerinin zemin katlarında bulunan kuyu benzeri büyük deliklerden sarkıttıkları kovalarla su çektiklerini hatta balık tuttuklarını fark ederek buraya iner ve kayıkla tarihin derinliklerinden notlarını kaydeder. Sarnıcın kuzeybatı köşesinde, iki sütunun altında kaide olarak kullanılmış ve mitolojide sayısız efsaneye konu olmuş Medusa'nın başları, sarnıcın en çok ilgi çeken parçaları. Bunlar aynı zamanda Roma dönemi heykel sanatının kusursuz örneklerinden olup devşirmenin yapılarda nasıl yer aldığının önemli bir göstergesi. Hangi yapılardan alınıp buraya getirildiği bilinmiyor. Araştırmacılara göre, sarnıcın inşası sırasında salt sütun kaidesi olarak kullanım amacıyla getirilmiştir. Bir başka ilgi çeken parça da Ağlayan Sütun'dur. Genellikle bu parçanın üzerindeki desenin bir damlacık veya gözyaşına benzetilmek istediği söylenir. Aslında bir ağaç gövdesine benzetilmek istenen ve yine bir başka yapıdan getirilmiş bu devşirme stilize mermerin üzerindeki desenler de ağacın budaklarıdır.

Sütun ormanı

Yerebatan Sarnıcı'ndan sonra İstanbul'un ikinci büyük su rezervuarı olan Binbirdirek Sarnıcı, Bizans kaynaklarına göre 4. yüzyılda yapılmış. 224 sütunu ve tonozlu yapısıyla, burası adeta bir sütun ormanı. İmparator I. Constantinus şehri yeniden kurduğunda Roma'dan bazı senato üyelerini buraya göçe zorlamış. Filoksenus (Philoxenus) Sarayı'nı yaptırmış ve sarayın su ihtiyacını karşılamak üzere de 40 bin metre küp su depolanabilen bu sarnıcı inşa ettirmiş. 16. yüzyılda İstanbul'a gelen Alman seyyah R. Lubenau'dan, sarnıçta ipek ipliği işleyenlerin çalıştıklarını öğreniyoruz. Oysa 18. yüzyılda burada su olduğunu yazanlar da var. Osmanlı döneminde, sarnıcın üzerinde bazı büyük konakların inşa edildiği biliniyor. Türk dönemiyle birlikte, sarnıçta su bulunmadığı tahmin ediliyor. Üstü boş arsa olarak kalıyor ve bir süre üzerindeki meydanda kurulan semt pazarının deposu olarak kullanılıyor. Sarnıç uzun süre susuz olduğundan, 19. yüzyılda burası ip bükenler tarafından atölye olarak kullanılmıştır. Sütunlar ve başlıklar devşirme değildir ve özel olarak burası için yapılmıştır. Bazı iddialara göre, Türk döneminde sarnıcın adı, çokluk anlamındaki "binbir" teriminden gelmiştir. Ayrıca bir başka rivayet de bugün artık alt kısımları 5 metreye yakın toprağa gömülen sütunların gövdelerinin üst üste bindirilmiş olmasından dolayı bu terimin kullanıldığıdır. Sütunların gövdelerine işlenmiş olan Grekçe harfler ise sarnıcın yapımında çalışan ve sütunları işleyen taşçılara ait işaretlerdir.

Column forest

The Binbirdirek Cistern, which is the second largest water reservoir in İstanbul after the Basilica Cistern, was built in the 4th century according to Byzantine sources. With 224 columns and a vaulted structure, this is a column forest. When Emperor Constantine I rebuilt the city, some Senate members from Rome were forced to migrate here. Philoxenus has built the palace and then built this cistern, which can store 40 thousand cubic meters of water, to meet the water needs of the palace. We learn from the German traveler R. Lubenau, who came to İstanbul in the 16th century, that labors who processed silk yarns used to work in the cistern. However, there are resources that reported that there was water here in the 18th century. It is known that in the Ottoman period, some big mansions were built over the cistern. It is assumed that there was no water in the cistern during the Turkish era. Ground surface of the cistern remained as an empty lot and was used for a while as a warehouse for the neighborhood marketplace which was set in the square over the cistern. Since the cistern had not reserved water for long, it was used as a workshop by thread makers in the 19th century. Columns and caps are not spolia and made specifically for this place. According to a rumor, in the Turkish period, the name of the cistern came from the term "binbir" (one thousand and one) in the sense of plurality. Another rumor is that this term is used because the columns, bottoms of which are now buried under ground for nearly 5 meters, are overlaid on top of each other's trunk. The Greek letters on the trunks of the columns are the marks related with the stone masons worked in the construction of the cistern and the columns.

MASAL ÇAĞLAYANI

FALLS OF FAIRY TALES

ÖMER YALÇINOVA

TR Yasemin Karahüseyin, farklı teknikleri ustalıkla uygulayan bir romancı. Onda yeni teknikleri denemenin panikliğiyle karşılaşmıyoruz. Zira yenilik arayışında, yeni anlatım yolları arayıp, bunları uygulamaya çalışan çoğu romancı -ki onların çalışmaları da çok değerli- genellikle teknikler arasında bocalayıp kalmıştır. Yasemin Karahüseyin ise belli bir tekniği diğer tekniklerin gölgesinde kalmayacak şekilde uygular.

Hemzemin (Şule Yayınları, 2017) 1981 doğumlu Yasemin Karahüseyin'in üçüncü romanı. Romancımız uyguladığı teknik ve gösterdiği başarı açısından çok çalışkan; belki diğer birçok romancının her yıl bir roman yayımladığı düşünülürse, nefes alarak yazıyor.

Hemzemin, isabetli bir kitap ismi; çünkü "aynı düzeyde olan" anlamına geliyor. Romancının kahramanlarına yaklaşımı da bu şekilde, yani hepsine aynı sıcaklık, muhabbet ve ilgiyle yaklaşıyor. Onların hepsini de aynı düzeyde ele alıyor; birini diğerine tercih ettiği veya birini diğerinden daha çok öne çıkardığı söylenemez. Oysa klasik romanda, hatta modern romanda bile bu böyledir, merkezi bir karakter ve olay vardır. Her şey o merkez etrafında döner dolaşır ve sona erer. Hemzemin'de ise merkezi bir olay ve karakter yok. Onda onlarca karaktere ve yüzlerce olaya denk gelinebilir. Denk gelinebilir diyorum, çünkü romancı, karakterleri sadece bulundukları konumlarıyla anlatmıyor. Onların çocuklukları, hayalleri, dinledikleri masallar ve kimseye açamadıkları sırlarını da devreye sokuyor. Öyle olunca romancının karakterleri sadece görünen kısımlarıyla değil bütün boyutlarıyla ele almaya çalıştığını söyleyebiliriz.

Hemzemin'de merkezî bir karakterin olmaması, onun merkezsiz, dağınık bir roman olduğu anlamına gelmiyor. Aksine aslında bütün dağınık görünümüne rağmen çok derli toplu bir roman: Hemzemin. Çünkü Yasemin Karahüseyin merkezi, tren istasyonu olarak belirlemiş. İstasyon ise bütün kaderlerin kısa süreliğine de olsa buluştuğu mekandır. Orada sürekli hareketlilik vardır. Ama orada geçirilen ayrılık veya ölüm gibi öyle anlar vardır ki insanın bütün hayatına damgasını vurabilir. Veya bütün hayatının özeti olabilir. Romancının peşinde olduğu nokta da budur: Karakterlerin o az süre ve kısıtlı mekana sıkışmış, bütün hayatlarının özeti denilebilecek özel anları yakalamak. O yakalandığında zaten hikayenin geri kalanı çorap söküğü gibi gelir. İnsanın o hassas noktasına dokunduğunda hayat hikayesi masal çağlayanı şeklinde okuyucunun üzerine dökülür.

Duyguların romancısı denilebilir Yasemin Karahüseyin için. O yüzden iç konuşma tekniğini çok kullanır. Fakat duyguları, olaylarla anlatmak gibi incelikli bir ayrıntıyı gözden kaçırmaz. Şahıs ve olayları canlandırmakta başarılıdır. Masal, menkıbe, kıssa gibi çoğu edebiyatçının fantastik diyeceği unsurları rahatlıkla kullanan ve hiç beklenmedik bir anda devreye sokan Yasemin Karahüseyin şahıs ve olay tasvirinde gayet realisttir. Anlattığı şeyler, okuyucunun gözünün önünden film şeridi gibi geçer. O zaman, konuşturulan karakterin neden büyük acılar içinde kıvrandığını anlamaya başlarız. Bu anlayış, onun öncesinde "Romancı bunları neden anlatıyor?" diye anlam veremediğimiz birçok sayfayı da aydınlatır. Onlar da adeta biraz önce okumuşuz gibi zihnimizde yeniden canlanır. Hemzemin, uygulanan bu teknik nedeniyle okuyucunun üzerinde silinmez etkiler bırakmayı başarır.

EN *Yasemin Karahüseyin is a novelist who skillfully applies different techniques. We do not see the panic of trying new techniques in her. Yet, in search of innovation, most novelists who seek new ways of expression and try to apply them -whose works are also very valuable- are often distracted by those techniques. Yasemin Karahüseyin applies a technique in a certain way that will not stay in the shadow of other techniques.*

Hemzemin (Şule Publications, 2017) is the third novel written by Yasemin Karahüseyin, born in 1981. The novelist is hardworking in terms of her technique and success; if we are to consider that many novelists publish at least one novel every year, she remembers to breathe while writing.

Hemzemin is a well fit title for the book because, it means 'at the same level.' This also explains the novelist's approach to the characters; she treats them all with the same warmth, friendliness and care. She treats them all at the same level; we cannot tell that she brings only one of them forth or chooses one over another. However, this has always been the way of classic novels; there has always been a central character and event. Everything takes place and ends around that character or event. There is no main character or event in Hemzemin. One might come across to tens of characters and hundreds of events in it. I say come across because the novelist not only tells the characters through their current positions but also includes their childhoods, dreams, fairy tales that they have listened to, and their secrets that they couldn't tell a soul. When that is the case, we can tell that the novelist treats the characters not with only their obvious traits but also with all their depths. The lack of a central character in Hemzemin does not mean that it is a decentralized, disorderly novel. On the contrary, in spite of all the disorderly appearance, Hemzemin is a very compact novel, because Yasemin Karahüseyin has determined the center as the train station. The station is a place where all fates meet for a short period of time. There is constant mobility. But there are moments such as separation or death in there that may strike a person's whole life. Or it could be a summary of a person's whole life. This is also the point the novelist pursues: capturing special moments and limited spaces in which your characters are stuck, the outline of all their lives. When that is captured, the rest of the story comes in rapid succession. When that sensitive point of a person is touched, the life story is poured onto the reader in the form of a fairy tale. Yasemin Karahüseyin can be called the novelist of feelings. So she uses internal speech technique often. But she does not miss a fine detail such as telling about emotions through the events. She is successful in bringing characters and events to life. Yasemin Karahüseyin, who uses elements of fantasy, such as fairy tales, easily and unexpectedly, is a realist in character and event portrayal. The things she tells flash before the reader's eyes. Then we begin to realize why the talkative character curls in great sorrow. This understanding illuminates many pages that we cannot understand and wonder before, "Why is the novelist telling these things?" Those also flash before our eyes as if we had just read them. Hemzemin succeeds in creating indelible effects on the reader due to this applied technique.

YAZARIN KİTAPLIĞI
THE LIBRARY OF THE AUTHOR

- **Talât Paşa,** Hüseyin Cahit Yalçın, Ötüken Yayınları
  Talât Paşa, Hüseyin Cahit Yalçın, Ötüken Publications
- **Roman Diliyle Siyaset,** Mustafa Özel, Küre Yayınları
  Roman Diliyle Siyaset, Mustafa Özel, Küre Publications
- **Sacit Kalamar ve Alelade Bir Adamın Hikâyesi,** Remzi Şimşek, Ketebe Yayınları
  Sacit Kalamar ve Alelade Bir Adamın Hikâyesi, Remzi Şimşek, Ketebe Publications
- **Disparöni,** Nihan Kaya, İthaki Yayınları
  Disparöni, Nihan Kaya, İthaki Publications

ERKEK SAÇ MODASI

MELİKE BETÜL AYŞE NUR AYGÜN

TR Erkeklerin tarzını ortaya koyan en önemli parçalardan biri de saç modelleridir. Günümüzde artık kadınlar kadar erkekler de saçlarına önem veriyor. 2018 yılında erkek saç modası doğal ve salaş görünümlerle karşımıza çıkıyor. Genellikle orta uzunlukta kullanılan saç modellerinde maskülen bir hava hakim. Siz de saçlarınıza 2018 modasıyla farklı bir tarz katmak istiyorsanız sizin için seçtiğimiz modellere göz atmanı öneririz.

MEN's HAIR TRENDS

EN *One of the most important pieces of men's style is hair models. Nowadays, men as well as women attach importance to their hair. In 2018, men's hair fashion comes out with natural and outrageous looks. Generally, the medium-length hair models have a masculine appearance. If you want to add a different style to your hair with the trends of 2018, we suggest you browse the models we have chosen for you.*

KIVIRCIK SALAŞ MODELİ

TR Eğer kıvırcık saçlarınız varsa bu sene sizin yılınız olacak. Kıvırcık ve salaş erkek saç modelleri 2018 yılında çok moda. Siz de saçlarınızı kestirmek yerine uzatarak saçlarınızın havasını ortaya koyabilirsiniz. Kıvırcıklarınızı saç şekillendirici köpüklerden yardım alarak şekillendirebilirsiniz.

CURLY AND SHABBY MODEL

EN *If you have curly hair, this will be your year. Curly and shabby men's hair models are very fashionable in 2018. You can grow your hair instead of cutting it and reveal the niftiness of your hair. You can shape your curls with the help of hair styling foams.*

ORTA UZUN, DALGALI SAÇLAR

Saçlarınız orta uzunluktaysa, dalgalı bir model tercih edebilirsiniz. Saçlarınızı yandan ayırıp yuvarlak fön fırçası ile geriye doğru fön çekebilir ve fön işlemi bittikten sonra ellerinizle şekillendirici uygulayarak dağıtabilirsiniz.. TR

MEDIUM-LENGTH WAVY HAIR

If your hair is medium-length, you can choose a wavy model. Part your hair to the side and slick it back using a round brush and a hair blower, and after finishing, you can mess it up a little with your hands by applying styling gel. EN

ORTA BOY SAÇLAR DİKKAT ÇEKECEK

TR

Orta uzunlukta ve gür saçlarınız varsa 2018 yılında çok dikkat çekeceksiniz. En çok tercih edilen saç modellerinden biri olan bu model, güzel görünümün yanında kullanım kolaylığı ile de tercih edilebilir hale geliyor. Saçlarınız nemli iken yandan ayırabilir, saç spreyi kullanarak saçlarınızın kabarmasını engelleyebilirsiniz

MEDIUM-LENGTH WAVY HAIR

EN

If your hair is medium-length, you can choose a wavy model. Part your hair to the side and slick it back using a round brush and a hair blower, and after finishing, you can mess it up a little with your hands by applying styling gel.

UZUN SAÇLAR KREMLE BİRLEŞECEK

TR Uzun saçlarınızı düz olarak kullanmak isterseniz, saçlarınıza bir bakım kremi veya şekillendirici krem uyguladıktan sonra saç fırçası ile tarayarak kurutabilirsiniz bu şekilde düz bir görünüm elde edebilirsiniz

USE CONDITIONER FOR LONG HAIR

EN *If you want to use your long hair straight, you can blow-dry it with the use of a hair brush after applying a hair conditioner, so you can get a straight look..*

SAÇLAR GERİYE YATACAK

TR Geriye doğru taranan saç modelleri en çok tercih edilenlerden biri. Saçınıza jöle uyguladıktan sonra geniş dişli bir tarakla geriye doğru tarayabilirsiniz. Eğer saçlarınızın elektrikleniyorsa şekillendirici krem de uygulayabilirsiniz.

SLICKED-BACK HAIR

EN *Slicked-back hair models are among the most preferred. Once you have applied your hair gel to your hair, you can slick back using a wide-threaded comb. If your hair is getting static, you can also apply styling foam..*

www.konyadaneyapilir.com

Konya'ya dair tüm gelişmelerden anında haberder olun.

@konyadaneyapilir
KonyadaNeYapılır
@konyadaneyap_c

KONYA'DA ne yapılır? MERAK EDİYOR MUSUNUZ?

Şehre dair EN GÜNCEL bilgi ve aktiviteler bu sitede

Sadece Konya'yı tanımayan dışarıdan gelen kişilere bu şehirde yapılacakları anlatmakla kalmıyoruz, aynı zamanda orada yaşayan ve Konya'nın birçok yerini henüz görmemiş kişilere de yön veriyoruz.

Yakın zamandaki etkinlikler, yeni açılan restoran, kafe ve eğlence merkezlerine dair bilgiler, alışveriş, spor tesisleri gibi başlıca konuları sık sık güncellenen sitemizde bulmanız mümkün.

EN GÜZEL YAZLIK DEKORASYONU

YAZ MEVSİMİNİN GELMESİ İLE BİRLİKTE YAZLIKLARA TAŞINMA ZAMANI DA GELDİ. İKİNCİ EV OLARAK KABUL EDİLEN YAZLIK EVLER GENELLİKLE KULLANILMAYAN EŞYALARLA DEKORE EDİLİR. ANCAK KÜÇÜK DOKUNUŞLARLA SİZE ÖZEL BİR YAZLIK EVİ DEKORASYONU YAPABİLİRSİNİZ….

THE PRETTIEST SUMMER DECORATION

ALONG WITH THE SUMMER'S ARRIVAL, IT IS TIME TO GO TO YOUR BEACH HOUSE. BEACH HOUSES, ACKNOWLEDGED AS A SECOND HOME, ARE USUALLY DECORATED WITH UNUSED FURNITURE. HOWEVER, YOU CAN DECORATE YOUR BEACH HOUSE IN YOUR OWN SPECIAL WAY WITH TINY TOUCH-UPS…

ELA DEMİRCİLER

TR Bütün kış şehir stresini yaşayanlar için yazlık evler tazelenip dinlenme, kendini bulma mekanları oluyor. Havaların ısınıp okulların kapanması yazlık evlere taşınma vaktinin de geldiğini gösteriyor. İçinde bulunduğumuz dönemde yeni bir yazlık ev almayı düşünenler kadar var olan yazlıklarını yenilemeyi düşünenler de var. Var olan yazlığını ya da alacağı yazlık evini dekore etmek isteyenler için dekorasyon fikirleri hazırladık….

EN *Beach houses usually become places of replenishment for those who experience the stress of the city life for the whole winter. Closing of schools for summer break and getting warmer weather are the indicators that the time is here to go to your beach house. Some of us are considering to purchase a new beach house, as some of us think to get some renovations done around their beach house. We brought together some tips for those who want to decorate their beach houses.*

HASIR VE BAMBU

TR Yazlık evler, bütün yılın büyük bir kısmında boş kalmaları ve yaz döneminde daha pratik ve kolay temizlenebilir ürün tercihleriyle öne çıkıyor. Bu nedenle de yazlıklarda daha çok bahçe mobilyaları tercih ediliyor. Daha keyifli bir ortam için; hasır ve bambu koltukları dekorasyonunuza dahil edebilirsiniz.

WICKERWORK AND BAMBOO

EN *It will be very useful to decorate your beach house with practical and easy-to-clean furniture because they are not occupied during winter. Most people usually prefer using garden furniture. You can include wickerwork and bamboo furniture in your decoration to create a more pleasant environment.*

MAVİ RENK

TR Yazlık denilince akla krem, beyaz ile mavi rengin hakim olduğu bir dekorasyon geliyor. Yüzleri kolayca değişip yıkanabilen koltuklar da olmazsa olmazlardan... Kullandığınız mobilyalar beyaz ve mavi renk tonlarının hakimiyetinde, deniz ve denizcilik desenlerini hatırlatan bazı semboller ile süslenmiş mobilyalar olabilir.

THE COLOR OF BLUE

EN *We think of a decoration dominated by cream, white, and blue colors at the mention of a beach house. Sofas with washable covers are among indispensables. Furniture that you will be using can be dominated by the white and blue colors, having some symbols to recall the marine life.*

SAKİNLİK ÖNE ÇIKSIN

TR Yazlık dekorasyonun olmazsa olmazlarından biri sakinliktir. Yatak odanızdan çocuk odasına yazlığın her yerinde sade ve sakinlik hissi veren detaylar bulundurun. Duvarlarınızı mümkünse kireçle boyayın ya da boyatın. Yerlerde gereksiz halı ya da kilim kullanmaktan sakının. Sıcak yaz günlerinde taş zemin hem daha serinlik hissi verecek hem de kolay temizlenme özelliğiyle pratiklik sağlayacaktır.

LET THE TRANQUILITY SHINE OUT

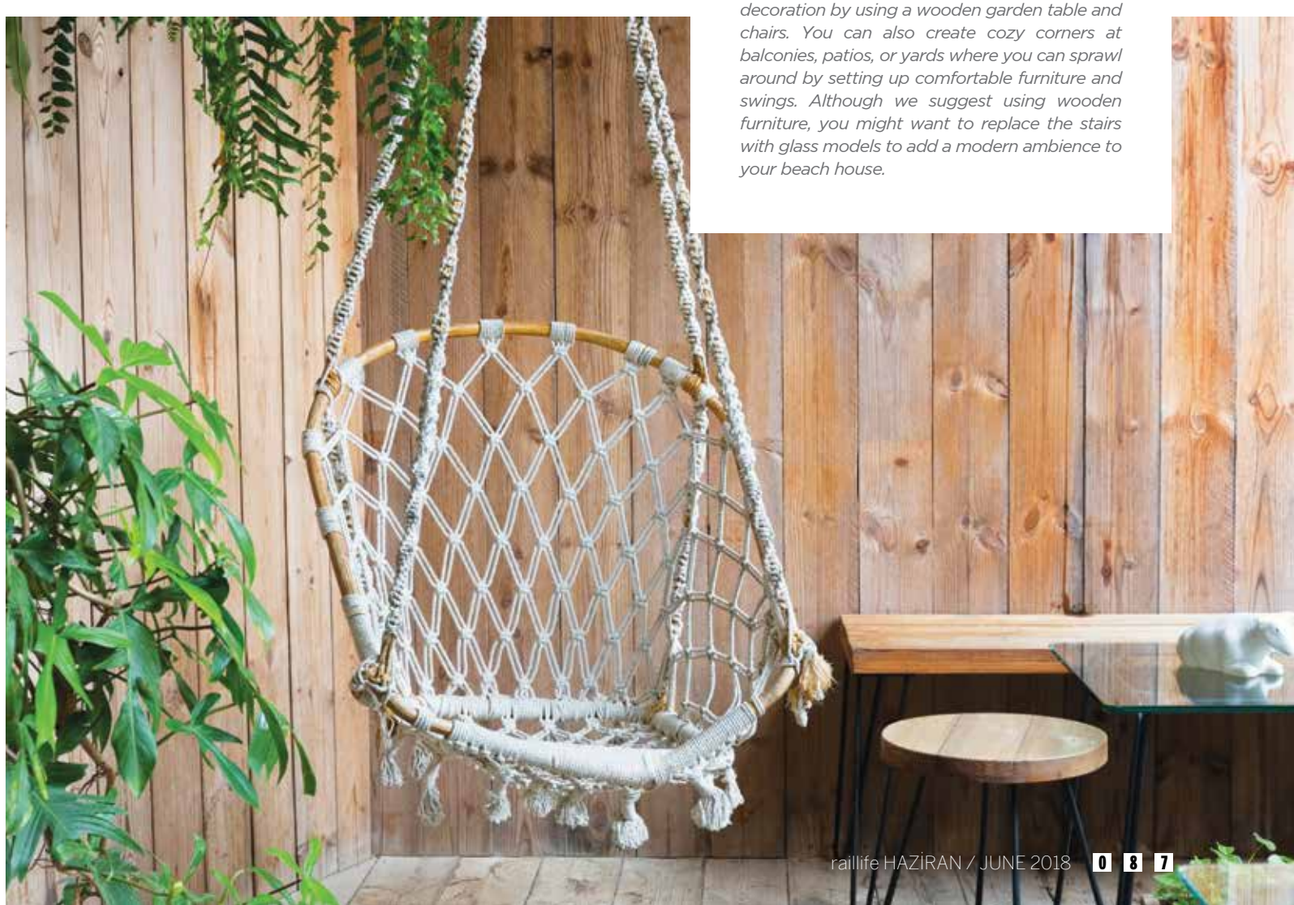
EN *Tranquility must be felt throughout your beach house's decoration style. Have plenty of details to emphasize it from your bedroom to your child's. Whitewash the walls if possible. Avoid the excessive use of carpets and rugs. Stone floors will present a feeling of coolness and practicality with the ease of cleaning.*

DOĞAL MALZEMELER

TR Özellikle doğayla iç içe bir dekorasyon yaratmak yazlıklarda yaşayanlara huzur verecektir. Bunun için de yazlık dekorasyonunda ahşap mobilyalara yer verilmesi öneriliyor. Özellikle evinizin bahçesi varsa ahşap masa ve sandalyelerle şık bir dekorasyon oluşturabilirsiniz. Bahçede, verandada ya da balkonda üzerinde rahatça yayılıp keyif yapabileceğiniz mobilyaları, salıncakları kullanarak keyif köşeleri oluşturabilirsiniz. Ahşap mobilyaları tercih etmenizi önersek de yazlık evinize modern bir hava katmak için de merdiveninizi camdan yapılmış modeller ile değiştirebilirsiniz.

NATURAL MATERIALS

EN *It will offer peace to use a decoration style in peace and harmony with nature. The use of wooden furniture is recommended to capture that effect in your beach house. Especially, if your house has a yard, you can create a stylish decoration by using a wooden garden table and chairs. You can also create cozy corners at balconies, patios, or yards where you can sprawl around by setting up comfortable furniture and swings. Although we suggest using wooden furniture, you might want to replace the stairs with glass models to add a modern ambience to your beach house.*



PTTMESSENGER TESTLERDEN BAŞARIYLA GEÇTİ

PTTMESSENGER PASSED THE TESTS WITH SUCCESS

YILMAZ İBRAHİMOĞLU

TR PTT'nin milli, güvenli, anlık kurumsal mesajlaşma ve haberleşme çözümü olan ve testlerden başarıyla geçen PTTMessenger, WhatsApp Business ve Hangouts gibi uygulamaların rakibi olarak karşımıza çıkmaya hazırlanıyor.

Kullanıcı Dostu Güvenilir Çözüm

PttMessenger kurumsal ihtiyaçları dikkate alan, kullanıcı dostu ve güvenli çözümler sunmayı hedefliyor. PttMessenger, bu kapsamda güvenliği dünyaca ispatlanmış metodoloji ve teknolojiler dikkate alınarak geliştirildi.Tamamen millî mühendislik kabiliyetleriyle geliştirilen PttMessenger, güncellenmeye ve geliştirilmeye elverişli bir tasarıma sahip. Verimliliği ön plana çıkartacak olan uygulama; farklı fonksiyonlar için farklı uygulamalar kullanmak yerine, kaynak kullanımı optimize edilmiş şekilde çok fonksiyonlu kullanım kolaylığı sunuyor.

PttMessenger, bu özelliklerinin yanı sıra platform bağımsız çalışabilir yapısı ile etkin bir erişilebilirlik sağlayacak.

"Testler Başarıyla Sonuçlandı"

Türk Telekom Vakfı 24. Olağan Genel Kurulu'nda konuşan Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Ahmet Arslan, uygulamanın neredeyse hazır olduğunun haberini verdi.

PTT'nin servisinin şu sıralar bakanlıklar, Sanayii Müsteşarlığı, TAI gibi resmi kuruluşlarda test edildiğini söyleyen Ahmet Arslan, uygulamaya olan inancın zayıf olmasından sitem etti:

"Onlar 'Biz de bunu kullanacağız.' dedi ama birileri bunu anlamıyor. Birileri, 'PTT'nin ne işi var da PTTMessenger'a girdi, PTT'nin ne işi var yazılım yapıyor, PTT'nin ne işi var 'Ben dünya devleriyle yarışacağım.' diyor. Bizim hedeflerimiz var, biz büyüyen, gelişen ve ülkemizi geleceğe taşıyan bir PTT'den bahsediyoruz. Bundan bahsediyorsak da bunun gereğini yapacağız. Bunun gereğini yaparken de uluslararası kurallara uyarak, Sayıştay ve bakanlık denetimlerini önceleyerek, daha da önemlisi 'Dünya devi olacağız.' diyorsak, bağımsız denetim kuruluşlarına da denetim yaptırıyoruz ki vatandaşın da bizi gıptayla izleyenlerin de aklında herhangi bir soru işareti kalmasın. Biz yol alırken, birileri bizi anlamadığı için, birileri son 15 yılda PTT'nin değişimini kavrayamadığı için 'Kurum 15 yıl önceki gibi davransın, küçülsün, yok olsun, Hazinenin omuzlarında yük olsun' istiyorlar."

Kurumu büyütecek, ülkeyi geleceğe taşıyacak önerileri başlarının üstünde kabul ettiklerini dile getiren Arslan, her öneriye saygılarının olduğunu ama çelme takmak isteyenlere ve iftira atanlara, kendilerini yollarından alıkoymak isteyenlere taviz vermediklerini ve vermeyeceklerini bildirdi.

Geçtiğimiz günlerde Başbakan Binali Yıldırım da PTTMessenger uygulaması aracılığı ile Zeytin Dalı Harekat Merkezine bağlanarak görüşme gerçekleştirmişti.

Testleri başarıyla sonuçlanan PTTMessenger'ın ne zaman tam sürüm olarak yayınlanacağı ile ilgili henüz kesin bir bilgi bulunmuyor.

EN *Having passed the tests successfully, PTTMessenger is a national, secure, instant messaging and communication solution of PTT and is preparing to compete with applications such as WhatsApp Business and Hangouts.*

User Friendly Reliable Solution

PTTMessenger aims to offer user-friendly and secure solutions considering corporate needs. PTTMessenger was developed in this context by taking into account the methodology and technology that have been proven to be safe. PTTMessenger, developed entirely with national engineering capabilities, has a design that can be updated and improved. The application, which will bring productivity to the forefront, offers multifunctional ease of use with optimized resource utilization, rather than using different applications for different functions.

PTTMessenger will provide effective accessibility with these features as well as platform-independent operation structure.

"Tests Resulted In Success"

Speaking at the 24th Ordinary General Assembly of the Türk Telekom Foundation, Minister of Transportation, Maritime Affairs, and Communications Ahmet Arslan informed that the application is almost ready.

Ahmet Arslan said that the service of the PTT was tested at official institutions such as ministries, Industrial Undersecretariat, and TAI, and expostulated about the weakness of the faith in the application nowadays:

"They said, 'We'll use it too,' but some people do not understand it. Someone said, 'Why the PTT has got into PTTMessenger; what is PTT doing in software; why is PTT saying that,'I'll compete with the world giants.' We have our goals, we are talking about a PTT that grows, develops and brings our country to the future. If we're talking about that, we'll do it. In doing so, and even more importantly by saying 'We will be the world giant', we also have the application inspected by the independent auditing institutions by observing the international rules, by prioritizing the Court of Accounts and ministry audits, so our citizens and those who watch us in admiration won't have any questions in mind. As we advance, some of them do not understand us, and since some of them have not understood the change of PTT in the last 15 years, they want 'The foundation to act as it did 15 years ago, shrinking, diminishing, burdening on the shoulders of the Treasury."

Arslan said that they accepted each of the proposals that would carry the country to the future, but that they would not make concessions to those who want to detain them from their ways and those who asperse them.

In the past days, Prime Minister Binali Yıldırım communicated with Zeytin Dalı (Olive Branch) Operation Center through the PTTMessenger application.

There is no definitive information about when the full version of PTTMessenger, the testing of which resulted in success, will be released.

39 BASAMAK

TR 1935 Ağustos'u, Richard Hannay (Engin Hepileri), can sıkıntısını dağıtmak üzere bir tiyatro oyununa gitmeye karar verir. Hannay, o gece tiyatroda gizemli güzel Annabella'yla (Demet Evgar) tanışır ve kendini Londra'dan İskoçya'ya uzanan çok komik, heyecanlı, hareketli, çılgın bir casusluk serüveninin ortasında bulur. Bu serüvende ise onlara pek çok rolle karşımıza çıkan soytarılar (Okan Yalabık ve Bülent Şakrak) eşlik eder.

THE 39 STEPS

EN *It is August 1935; Richard Hannay (Engin Hepileri) decides to go see a play to get out of his boredom. Hannay meets with the mysterious beauty Annabella (Demet Evgar) at the theater that night and he finds himself in the middle of a crazy, funny, and exciting spy adventure that is full of action and stretches from London to Scotland. They are accompanied by two clowns (Okan Yalabık and Bülent Şakrak) with multiple roles in this adventure.*

ÇİRKİN

TR Gerçekte kimsin? Kendine baktığında ne görüyorsun? Gördüğün şey onların gördüğüyle aynı şey mi? Olduğun kişi ile olman beklenen kişi arasında nerede duruyorsun? Başarmak için kendinden ne kadar uzağa gidebilirsin, ya dönüş yolunda kaybolursan? Marius von Mayenburg'un kara komedisi Çirkin insan bedeninin bir nesneye dönüştüğü, güzellik kavramının sosyal bir takıntı halini aldığı ve her şeyin satılık olduğu vahşi modern dünyadan sesleniyor.

THE UGLY ONE

EN *Who are you really? What do you see when you look at yourself? Is what you see and what they see are the same? Where do you stand between who you are and who you are expected to be? How far from yourself you can go for success; what if you get lost on the way back? The dark comedy written by Marius von Mayenburg, The Ugly One addresses from the wild modern world where everything is for sale, beauty is a social obsession, and human body is turned into an object.*

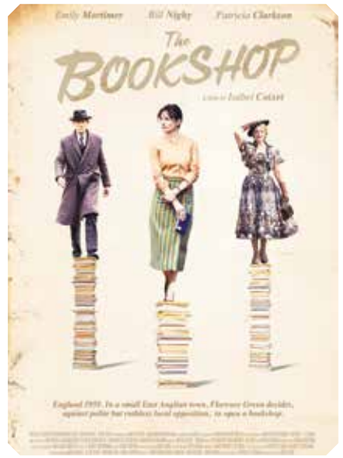
05
Fatih Erkoç
Zorlu PSM Studio / İstanbul

08
Mustafa Ceceli
Winner İncek / Ankara

15
Manuş Baba
Mori Performance / İstanbul

21
Edip Akbayram
İzmir Kültürpark Açıkhava Sahnesi / İzmir

26
25. İstanbul Caz Festivali
İstanbul



THE BOOKSHOP

GÖSTERİM TARİHİ: *OPENING DAY:*
08 Haziran 2018 / *June 08, 2018*

YÖNETMEN: *DIRECTOR:*
Isabel Coixet

OYUNCULAR: *CAST:*
Emily Mortimer, Patricia Clarkson, Bill Nighy

TÜR: *GENRE:*
Dram / *Drama*

FİLM ÖZETİ: 1950'li yılların İngiltere'sinde eşini kaybetmenin acısını yüreğine gömerek hayatında yeni bir sayfa açmak isteyen Florence Green, bir sahil kasabasında kitapçı açmaya karar verir. Ne var ki, kasabadan inatçı bir kadınının da kitapçı olan tarihi bina ile ilgili Florence'ın bilmediği başka planları vardır ve bunları gerçekleştirmek için her şeyi yapmaya hazırdır.

SYNOPSIS: *Florence Green puts grief behind after her husband's death and risks everything to open up a bookshop in a coastal town in England in the 1950s. But a stubborn woman of the town has other plans of which Florence is unaware for the building where the bookshop is located and she is ready to do anything to make her plans come true.*

OCEAN'S 8

GÖSTERİM TARİHİ: *OPENING DAY:*
15 Haziran 2018 / *June 15, 2018*

YÖNETMEN: *DIRECTOR:*
Gary Ross

OYUNCULAR: *CAST:*
Cate Blanchett, Sandra Bullock, Anne Hathaway, Rihanna

TÜR: *GENRE:*
Suç /*Crime*

FİLM ÖZETİ: İmkansız soygunların altından kalkan bir ekibin maceralarını anlatan Ocean's serisinin, tamamı erkeklerden oluşan ekibin yerine kadın karakterlerden oluşan bir soygun ekibinin ele alınacağı yeni halkası Ocean's 8'in, Debbie Ocean önderliğindeki bir takımın New York'ta düzenlenen Met Gala'daki soygun girişimini ele alıyor.

SYNOPSIS: *In the Ocean's 8, Debbie Ocean gathers a crew to attempt an impossible heist at New York City's yearly Met Gala. The series tell the adventures of a team that pulls off impossible heists. The new crew consists of only female members this time in the new addition to the series.*

Deniz ve Güneş
Aşk, Dram / *Romance, Drama* **01**

Tatlı Bela
Komedi / *Comedy* **08**

Dümdüzz Adam
Komedi / *Comedy* **15**

Dua Et Kardeşiz
Komedi / *Comedy* **22**

Kaçış Planı 2: Hades
Escape Plan 2: Hades
Gerilim, Aksiyon / *Thriller, Action* **29**

[ÇENGEL BULMACA / *CROSSWORDS*]

BERTAN KODAMANOĞLU

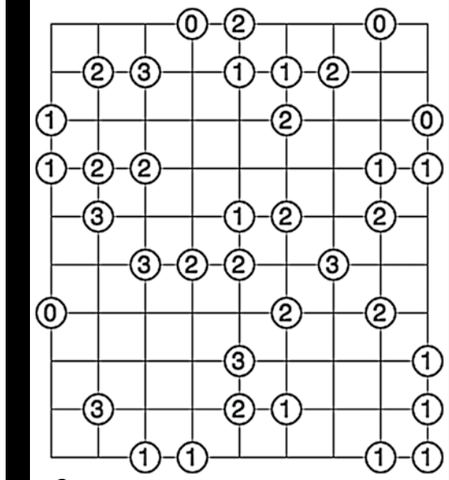
Resimdeki oyuncu Elastikiyet		Gelişme gösteren		Cüzzamlı		Bir yerde oturma Vilayet		Yanardağ ağzı		Hayvan damı Jüpiter'in bir uydusu		Bir pamuk türü
								Kurtuluş, kurtulma Yatak altı sandığı				
Yitikler, kayıplar		Islak		Lezzetli tatlı su balığı								
						Askerin su kabı						
Kafa, kelle Nadim				Sadist							Tadımlık	
						Teras						
Kucak		Öz su						Limon tadında olan		Zor karşıtı		Yurtlanma
Duman lekesi Tayyare			Nicelik					Bir ağırlık ölçü birimi Kemik içi maddesi				
İranlı	Bir nota Dölüt							Yükün			Yaşa	
Uygun bulma, tasdik		Alayı andıran						Zeybek		Yürekli, korkusuz		Eksik
				Mutedil		Saklanan gerçeği açıklama		Sağlıklı, sıhhatli, salim İç bölüm				
Bir bağlaç Direngen, ayak direyici				Şaka Slavlardan bir halk							Alınmış bir şeyi geri verme	
						Muhteva						
Belge	Notada duraklama zamanı		Belirti, iz, ipucu Kirmen						En kalın erkek sesi			
						Donanma						
Derinliği az olan				Yararlı					Kadın			

[SÖZCÜK AVI / *WORD SEARCH*]

K R A Y A S İ G L İ B Ö V B Ş
Ç E V R E T Ü H L O İ A A Ü B
İ M O N O K E İ Y E T H Ç C Z
P Ü Ö R N P B K K A Ç R Y Y D
L D Ğ A Z O Ç M N E Ş J U İ V
U K R C M B E D L O L A L N E
G A E O D K A E Ç M L F M O T
E K T Ü A Ş K Ş Ş A Y O Z Y İ
R O M L V T A İ A H I G J Z S
Ç S E İ R D L I L A B K L İ R
E Ç N İ A S A L J L S Ü M V E
K R K K N U D İ T L E N İ E V
K Y R C I J Z B B E L Z F L İ
M A R A Ş T I R M A Ğ A Ö E N
S O R U M L U L U K Ç N S T Ü

ARAŞTIRMA
ARKADAŞ
BAHÇE
BİLGİSAYAR
ÇEVRE
DAVRANIŞ
EKMEK
EKONOMİ
ELEKTRİK
GERÇEK
MAHALLE
OTOMOBİL
ÖĞRETMEN
ÖZELLİK
SOKAK
SORUMLULUK
TEKNOLOJİ
TELEVİZYON
ÜNİVERSİTE
VATANDAŞ
YAŞAM

[ÇAPRAZ BAĞLAR / *CROSS LINES*]



❶ Her karenin içinde çapraz bir çizgi olmalı.
❷ Her sayı, üzerinden kaç tane çapraz çizgi geçtiğini gösteriyor.
❸ Çapraz çizgiler kapalı bir şekil oluşturmamalı.

❶ *Each square should include a cross line.*
❷ *Each number shows how many lines crosses over it.*
❸ *Cross lines cannot create a closed shape.*

[TAKEGAKI / *TAKEGAKI*]

Noktaları birleştirerek kapalı bir şekil elde etmemiz gerekiyor. Ama belli kurallar dahilinde!
Verilen rakamlar, o rakamın çevresinden kaç tane çizgi geçtiğini gösteriyor. Rakam olmayan yerden de çizgi geçebilir.

Following the rules, you should have a closed shape by connecting the dots. The numbers show how may lines cross over that number. Lines may cross where there are no numbers.

Her satırı, her sütunu ve her 3x3 lük alanı, 1'den 9'a kadar rakamlarla doldurmalısınız.

Fill each row, line and 3X3 square with numbers from 1 to 9

KOLAY

7	6				1		8	
					9	4		
				6		3	7	5
				1			5	
	9		6		5		4	
	8			7				
9	1	2		5				
		6	1					
	4		3				1	7

	6		8				3	9
					4	5		
	7				5		8	
6		9					2	
		5		8		6		
	8					7		5
	5		2				4	
		6	4					
1	9				6		7	

ORTA

			5				4	
		5		4		1		
		1		7	6	9		3
	7		3					9
		2				7		
5					2		6	
8		4	9	2		3		
		3		6		2		
	9				5			

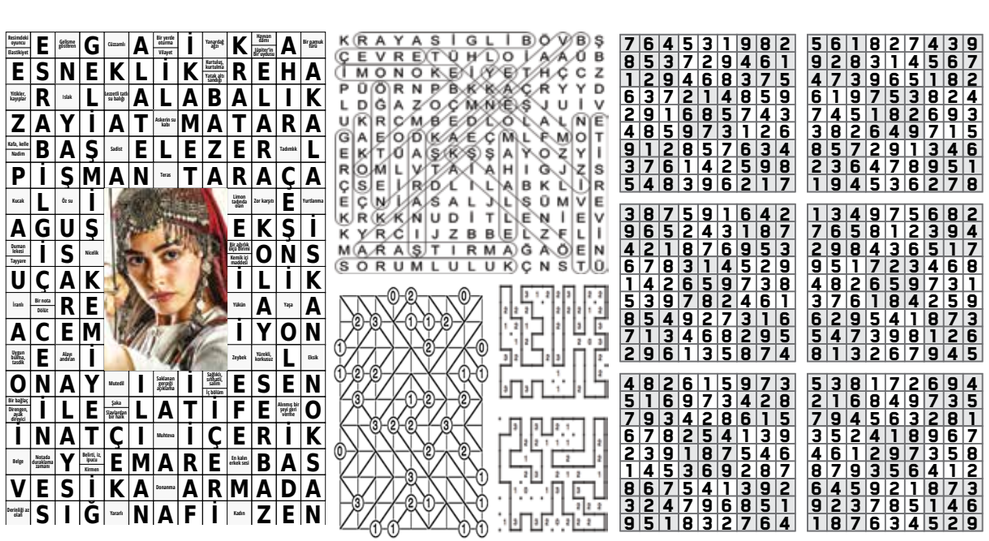
1			9			6		2
	6		8	1	2	3		
	9							
9						4	6	8
3	7	6						9
							7	
		7	3	9	8		2	
8		3			7			5

ZOR

4			6					3
	1			7	3		2	8
7							1	
	7			5				
2		9				5		6
				6			8	
	6							2
3	2		7	9			5	
9					2			4

5		8	1					
2		6				7		
	9					2		1
	5				8	9		
4			2		7			8
		9	3				1	
6		5					7	
		3				1		6
					4	5		9

[ÇÖZÜMLER / *SOLUTIONS*]



7	6	4	5	3	1	9	8	2
8	5	3	7	2	9	4	6	1
1	2	9	4	6	8	3	7	5
6	3	7	2	1	4	8	5	9
2	9	1	6	8	5	7	4	3
4	8	5	9	7	3	1	2	6
9	1	2	8	5	7	6	3	4
3	7	6	1	4	2	5	9	8
5	4	8	3	9	6	2	1	7

5	6	1	8	2	7	4	3	9
9	2	8	3	1	4	5	6	7
4	7	3	9	6	5	1	8	2
6	1	9	7	5	3	8	2	4
7	8	4	2	9	6	3	1	5
3	5	2	4	8	1	7	9	6
8	3	5	6	4	9	2	7	1
2	9	7	1	3	8	6	5	4
1	4	6	5	7	2	9	8	3

3	8	7	5	9	1	6	4	2
9	6	5	2	4	3	1	8	7
4	2	1	8	7	6	9	5	3
6	7	8	3	1	4	5	2	9
1	4	2	6	5	9	7	3	8
5	3	9	7	8	2	4	6	1
8	5	4	9	2	7	3	1	6
7	1	3	4	6	8	2	9	5
2	9	6	1	3	5	8	7	4

1	3	4	9	7	5	6	8	2
7	6	5	8	1	2	3	9	4
2	9	8	4	3	6	5	1	7
9	5	1	7	2	3	4	6	8
4	8	2	6	5	9	7	3	1
3	7	6	1	8	4	2	5	9
6	2	9	5	4	1	8	7	3
5	4	7	3	9	8	1	2	6
8	1	3	2	6	7	9	4	5

4	8	2	6	1	5	9	7	3
5	1	6	9	7	3	4	2	8
7	9	3	4	2	8	6	1	5
6	7	8	2	5	4	1	3	9
2	3	9	1	8	7	5	4	6
1	4	5	3	6	9	2	8	7
8	6	7	5	4	1	3	9	2
3	2	4	7	9	6	8	5	1
9	5	1	8	3	2	7	6	4

5	3	8	1	7	2	6	9	4
2	1	6	8	4	9	7	3	5
7	9	4	5	6	3	2	8	1
3	5	2	4	1	8	9	6	7
4	6	1	2	9	7	3	5	8
8	7	9	3	5	6	4	1	2
6	4	5	9	2	1	8	7	3
9	2	3	7	8	5	1	4	6
1	8	7	6	3	4	5	2	9

YÜKSEK HIZLI TREN SAATLERİ

ANKARA → İSTANBUL

ANKARA KALKIŞ	ERYAMAN	POLATLI	ESKİŞEHİR	BOZÜYÜK	BİLECİK	ARİFİYE	İZMİT	GEBZE	PENDİK VARIŞ
06:00	06:18	→	07:28	→	→	→	09:00	→	09:47
08:10	08:28	08:51	09:39	09:56	10:14	10:53	11:15	11:47	12:03
10:00	10:18	→	11:27	11:44	12:02	12:41	13:03	13:35	13:51
11:40	11:58	12:21	13:09	→	→	14:20	14:42	15:14	15:30
14:20	14:38	→	15:48	→	→	→	17:20	17:52	18:08
16:45	17:03	17:26	18:14	18:31	18:49	19:28	19:50	20:22	20:38
18:20	18:38	19:01	19:49	20:06	20:24	21:03	21:25	21:57	22:13
19.20	19:38	→	20:48	→	→	→	22:20	→	23:07

İSTANBUL → ANKARA

PENDİK KALKIŞ	GEBZE	İZMİT	ARİFİYE	BİLECİK	BOZÜYÜK	ESKİŞEHİR	POLATLI	ERYAMAN	ANKARA VARIŞ
06:35	06:52	07:24	→	→	→	09:04	→	10:15	10:31
08:40	08:57	09:29	09:50	10:33	10:55	11:15	12:02	12:31	12:47
10:05	10:22	10:54	11:15	→	→	12:35	→	13:45	14:01
11:15	11:32	12:04	12:25	→	→	13:45	14:32	14:57	15:13
13:55	14:12	14:44	→	15:47	16:09	16:29	→	17:40	17:56
15:50	16:07	16:39	17:00	→	→	18:20	19:07	19:32	19:48
17:30	17:47	18:19	18:40	19:23	19:45	20:05	20:52	21:17	21:33
19:35	19:52	20:24	→	→	→	22:04	→	23:16	23:32

KONYA → İSTANBUL

KONYA KALKIŞ	ESKİŞEHİR	BOZÜYÜK	BİLECİK	ARİFİYE	İZMİT	GEBZE	PENDİK VARIŞ
06:50	08:34	08:51	09:09	09:48	10:10	10:42	10:58
12:55	14:41	14:58	15:16	15:55	16:17	16:49	17:05
17:45	19:31	19:48	20:06	20:45	21:07	21:39	21:55

ANKARA → KONYA

ANKARA KALKIŞ	ERYAMAN	POLATLI	KONYA VARIŞ
06:40	06:58	07:22	08:28
08:30	08:48	09:12	10:18
09:40	09:58	→	11:26
11:20	11:38	12:02	13:10
13:00	13:18	13:42	14:48
14:40	14:58	15:22	16:28
16:20	16:38	17:02	18:08
18:00	18:18	18:43	19:50
20:10	20:28	20:52	21:58
21:40	21:58	22:22	23:28

KONYA → ANKARA

KONYA KALKIŞ	POLATLI	ERYAMAN	ANKARA VARIŞ
06:35	07:39	08:04	08:20
07:30	08:34	08:59	09:15
09:15	→	10:42	10:58
10:45	11:49	12:14	12:30
12:30	13:34	14:02	14:18
14:00	15:04	15:29	15:45
15:50	16:54	17:19	17:35
17:25	18:29	18:54	19:10
19:10	20:14	20:39	20:55
22:05	→	23:33	23:49

ANKARA → ESKİŞEHİR

ANKARA KALKIŞ	ERYAMAN	POLATLI	ESKİŞEHİR VARIŞ
06:20	06:38	07:02	07:45
10:55	11:13	11:37	12:20
15:45	16:03	16:27	17:10
17:40	17:58	18:22	19:05
20:55	21:13	21:37	22:20

ESKİŞEHİR → ANKARA

ESKİŞEHİR KALKIŞ	POLATLI	ERYAMAN	ANKARA VARIŞ
06:20	07:08	07:33	07:49
08:05	08:53	09:18	09:34
13:10	13:58	14:23	14:39
18:00	18:48	19:13	19:29
21:10	21:58	22:23	22:39

İSTANBUL → KONYA

PENDİK KALKIŞ	GEBZE	İZMİT	ARİFİYE	BİLECİK	BOZÜYÜK	ESKİŞEHİR	KONYA VARIŞ
07:30	07:47	08:19	08:40	09:23	09:45	10:05	11:46
12:35	12:52	13:24	13:45	14:28	14:50	15:10	16:51
18:25	18:42	19:14	19:35	20:18	20:40	21:00	22:41

*TCDD Taşımacılık A.Ş. önceden haber vermeksizin tren hareket saatlerinde değişiklik yapabilir.

www.tcddtasimacilik.gov.tr
444 82 33
TCDD-Taşımacılık
TCDDTasimacilik
tcddtasimacilik